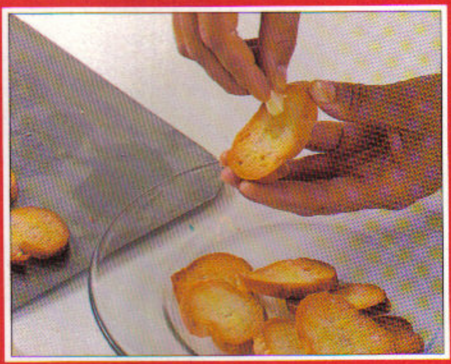
GUARDA e CUCINA

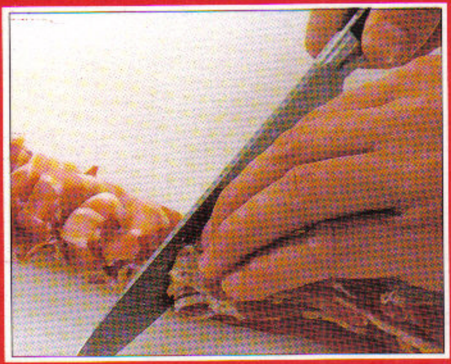
Successo a tavola, con le ricette illustrate passo dopo passo

INSALATE CREATIVE

6











FABBRI EDITORI

INSALATE CREATIVE

Preparare un'insalata può rappresentare una vera e propria sfida alla creatività gastronomica: significa, infatti, sapersi orientare tra i mille prodotti dell'orto abbinando i sapori, rispettando la stagionalità, trattando ogni alimento in modo che possa dare il meglio di sé. Il tutto in linea con i dettami della scienza alimentare, che assegna alle insalate, veri concentrati di vitamine e sali minerali, un ruolo di primaria importanza. Le nostre proposte sono tutte da provare perché insegnano l'accostamento tra verdure, l'aggiunta dell'elemento "in più" (un fiore, un frutto, un'erba aromatica, una "mimosa" di tuorlo d'uovo...), la scelta del condimento che meglio si accorda ed esalta il tutto per il piacere del palato.

INSALATONA GOLOSA

DOSI PER 8 PERSONE — PREPARAZIONE 15-30 MINUTI

UTENSILI


centrifuga per insalata*


coltello da cucina

coltellino


frusta


ciotole


tagliere

*potete utilizzare anche un canovaccio



La ricca gamma di insalate disponibili durante l'arco dell'anno vi permetterà di dar libero sfogo alla fantasia per creare una ricetta personale.
Erbe aromatiche fresche, e l'insolito utilizzo di fiori, enfatizzeranno ancor più la preparazione, condita con profumato olio extravergine d'oliva e acidulata con aceto a vostra scelta.

SUGGERIMENTI UTILI

La vinaigrette può anche essere preparata con una settimana di anticipo e conservata in un contenitore con chiusura ermetica. Le verdure possono anche essere mondate e tagliate il giorno prima, quindi tenute in frigorifero in un canovaccio inumidito. Condire e mescolare l'insalata solo al momento di servirla.

COSA COMPERARE

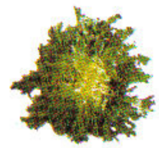
2 cespi di indivia belga, peso complessivo 150 g
1 cespo di indivia riccia, circa 300 g
1 cespo di radicchio, circa 150 g
125 g di soncino, 125 g di rucola
5-7 rametti di basilico
1 mazzetto di dragoncello
qualche filo di erba cipollina, meglio se con i fiori
qualche fiore commestibile (facoltativo)

Per la vinaigrette

60 ml di aceto di vino rosso
1 cucchiaio di senape di Digione (facoltativa)
175 ml di olio extravergine d'oliva, sale e pepe

INGREDIENTI


fiori commestibili


indivia riccia


rucola


indivia belga


senape di Digione


basilico


radicchio


soncino


erba cipollina


dragoncello


olio extravergine d'oliva


aceto di vino rosso

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DELLE VERDURE

2 PREPARAZIONE DELLE ERBE E DEL CONDIMENTO E COMPLETAMENTO DELL'INSALATA

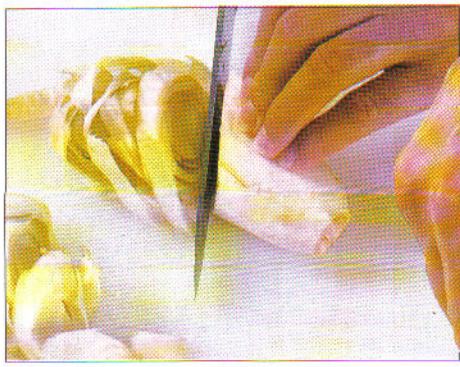
1 PREPARAZIONE DELLE VERDURE

1 Utilizzando un coltellino affilato, mondare accuratamente i cespi di indivia belga, privandoli della radice. Eliminare le foglie esterne avvizzite e pulire l'insalata.



Eliminare il torsolo dell'indivia, che potrebbe essere amaro





2 Tagliare l'insalata a fettine diagonali spesse circa 1 cm. Lavarle, sgrondarle e versarle in una ciotola.

3 Mondare l'indivia riccia ed eliminare le foglie esterne danneggiate. Sfogliare i cespi, lavarli e asciugarli (vedi riquadro sottostante). Unire l'indivia riccia alla belga.



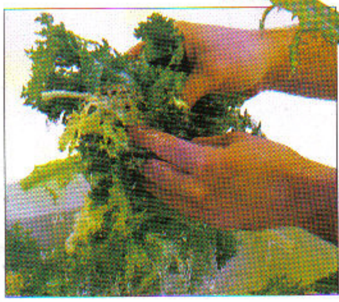
Pur appartenendo alla stessa famiglia, riccia e belga hanno colore differente in quanto la riccia cresce fuori dal terreno

COME LAVARE E ASCIUGARE L'INSALATA

Tutte le varietà di insalata qui utilizzate possono essere preparate in anticipo e conservate per un giorno in frigorifero.



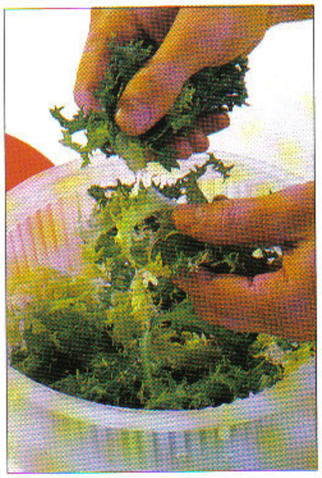
1 Immergere per 15-30 minuti l'insalata verde in una bacinella piena di acqua ben fredda.





Sciacquare le foglie di insalata, una alla volta

2 Smuovere le foglie per eliminare eventuali tracce di terra, quindi sgrondarle dall'acqua e passarle sotto il getto dell'acqua fredda.



3 Spezzare le foglie più grandi con le dita, quindi asciugarle utilizzando l'apposita centrifuga oppure un canovaccio pulito.

! ATTENZIONE !
Le foglie troppo bagnate possono diluire il condimento.



Il radicchio, con le sue foglie rosse e bianche, dà una nota di colore all'insalata

4 Eliminare le foglie e le radici avvizzite del radicchio. Sfogliare il cespo, lavare le foglie e asciugarle (vedi riquadro a pag. 5). Unire il radicchio alle altre insalate.

La rucola, con le sue foglie verde scuro, contrasta con il radicchio rosso e l'indivia verde chiaro

Un ricco misto di insalate rappresenta un contorno veramente appetitoso





5 Con le dita eliminare le radicine da ogni ciuffetto di soncino, mantenendo interi i mazzetti piccoli. Lavare e asciugare il soncino (vedi riquadro a pag. 5), quindi aggiungere anch'esso alle altre insalate.

6 Lavare e sgrondare la rucola (vedi riquadro a pag. 5), eliminando i gambi più duri. Unire la rucola alle verdure.

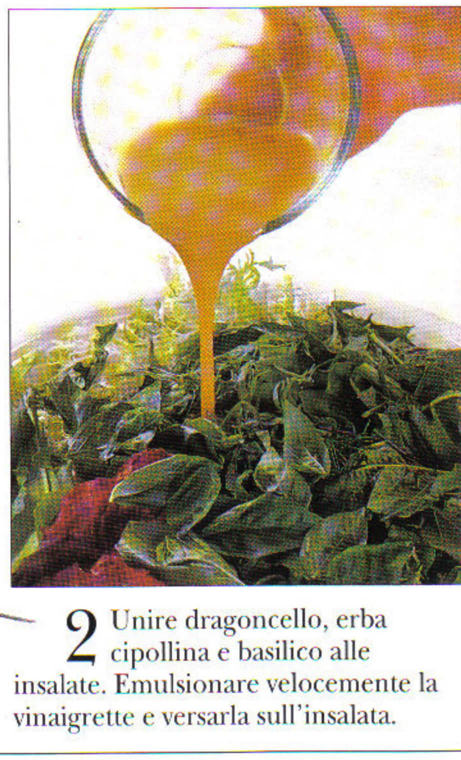
2 PREPARAZIONE DELLE ERBE E DEL CONDIMENTO E COMPLETAMENTO DELL'INSALATA

1 Staccare le punte del basilico e del dragoncello, quindi dividere le foglioline dai rami. Se hanno dei fiori, staccarli con circa 5 cm di gambo e tenerli da parte. Tagliuzzare gli steli dell'erba cipollina a pezzettini di circa 2,5 cm. Preparare la vinaigrette (vedi riquadro a pag. 7).



I bei fiori dell'erba cipollina sono commestibili

Le foglie di basilico possono essere unite intere all'insalata



2 Unire dragoncello, erba cipollina e basilico alle insalate. Emulsionare velocemente la vinaigrette e versarla sull'insalata.



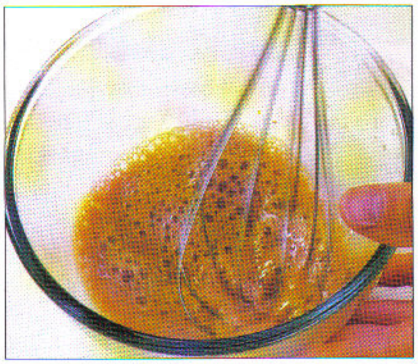
3 Mescolare delicatamente l'insalata in modo che tutte le verdure siano ben intrise di condimento. Assaggiarla per controllare che la salsina di condimento abbia la giusta sapidità.

Mescolare bene l'insalata in modo da distribuire uniformemente il condimento

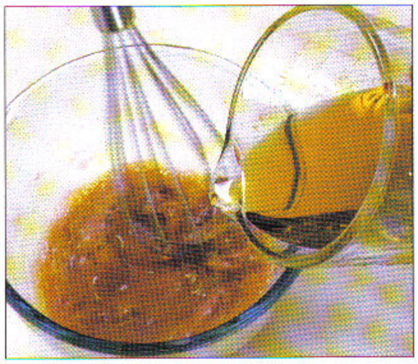
COME PREPARARE LA VINAIGRETTE



La ricetta base di questa notissima salsina di condimento prevede l'uso degli ingredienti nelle proporzioni di una parte di aceto e tre parti di olio, ma queste quantità possono mutare a seconda delle verdure.



1 In una ciotola emulsionare l'aceto con sale, pepe ed eventualmente senape.



2 Incorporare gradualmente l'olio a filo, lavorando il tutto con una frusta, fino a quando la vinaigrette risulterà ben emulsionata.

I CONSIGLI

"Una vinaigrette preparata con olio, aceto, senape, sale e pepe può essere conservata anche per una settimana, purché in un contenitore sigillato."



4 Al momento di servire, distribuire qualche fiore di erba cipollina o altri fiori commestibili sulla superficie dell'insalata.

SERVIRE IN TAVOLA

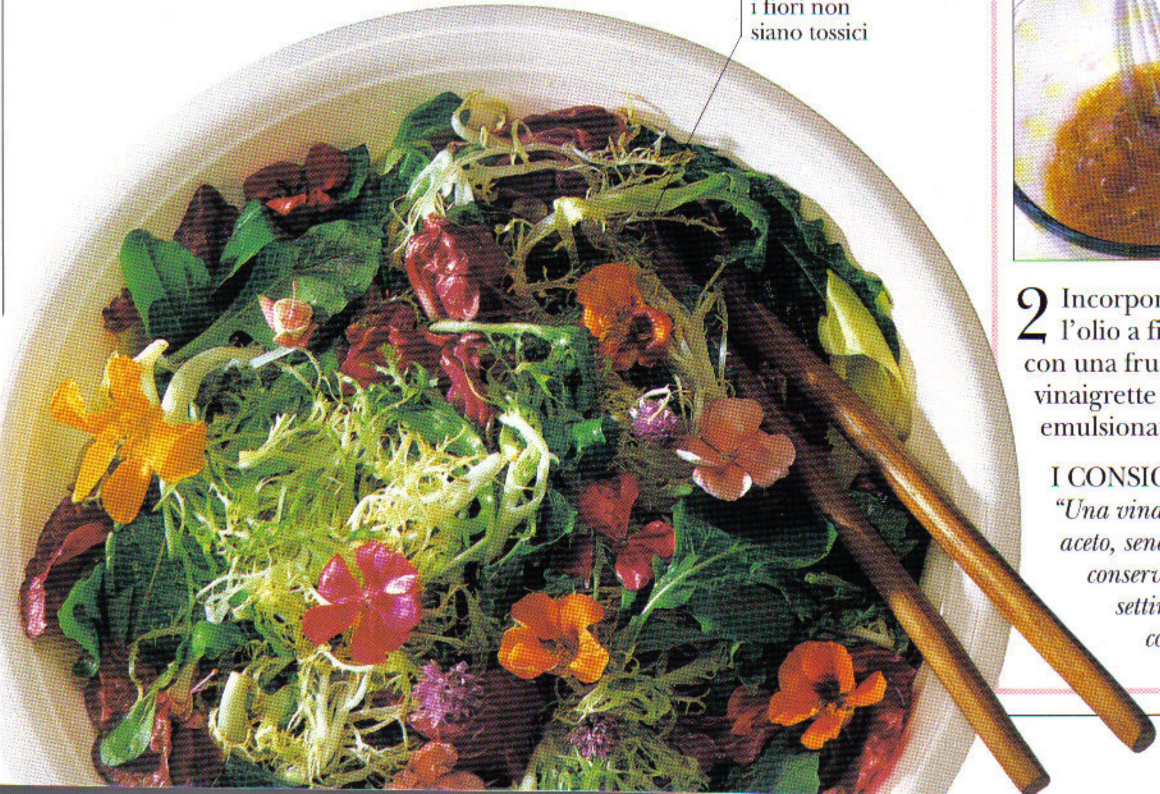
Servire l'insalata immediatamente, così che mantenga intatti la sua freschezza e i vivaci colori.



FIORI COMMESTIBILI

Alcuni fiori sono tossici, quindi è consigliabile utilizzare solo fiori la cui commestibilità è ben nota, coltivati senza pesticidi e diserbanti. Di seguito sono riportate alcune tra le specie più diffuse.

Viola del pensiero • Rosa •Calendula • Viola • Borragine • Caprifoglio •



Prima dell'uso, assicurarsi che i fiori non siano tossici

INSALATA FANTASIA CON CIALDE AL FORMAGGIO

DOSI PER 8 PERSONE | PREPARAZIONE 40-45 MINUTI* | COTTURA 25-35 MINUTI

UTENSILI



** o un canovaccio da cucina
*** si può usare anche un robot da cucina



Diverse insalate creano un'armonia di sapori e colori perfettamente riuscita: lattuga, lollo, soncino, oppure radicchio e, se volete, anche dente di leone e rucola. Il tocco in più è dato dall'insolito accostamento di fichi, nocciole e lamponi, il tutto arricchito da croccanti cialde al formaggio.

** più un'ora o due per il raffreddamento delle cialde*

COSA COMPERARE

1 cespo di insalata lollo (circa 250 g)
1 lattuga (circa 250 g)
250 g di spinaci in foglia
1 mazzetto di prezzemolo
6 fichi, 60 g di nocciole sgusciate
Per le cialde al formaggio
125 g di roquefort o stilton, ben freddo
125 g di gorgonzola, ben freddo
125 g di burro, a temperatura ambiente
175 g di farina
Per la salsina ai lamponi
150 g di lamponi
75 ml di aceto al lampone
75 ml di maionese
30 ml di panna
15 ml di olio di nocciole
sale e pepe

INGREDIENTI



SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DELLE CIALDE AL FORMAGGIO

2 PREPARAZIONE DELLA SALSINA AI LAMPONI E DELL'INSALATA

3 TOSTATURA DELLE NOCCIOLE, COTTURA DELLE CIALDE E COMPLETAMENTO

1 PREPARAZIONE DELLE CIALDE AL FORMAGGIO

1 Con il coltello da cucina tagliare tutti i formaggi, ben freddi, a pezzetti, eliminando la crosta. Lasciarli riposare a temperatura ambiente.

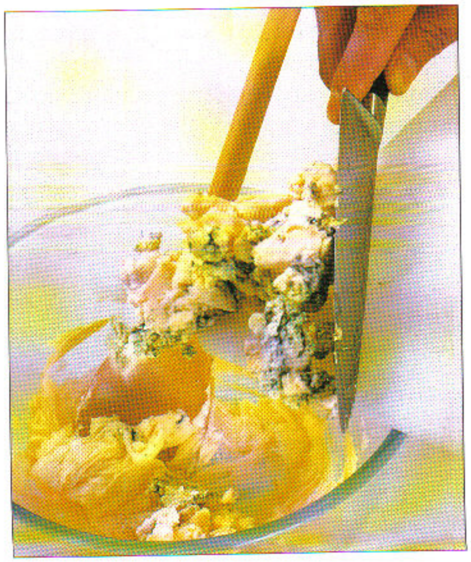
I CONSIGLI

"Nella scelta dei formaggi erborinati, bisogna ricordarsi di scegliere sempre un formaggio cremoso e uno più duro."

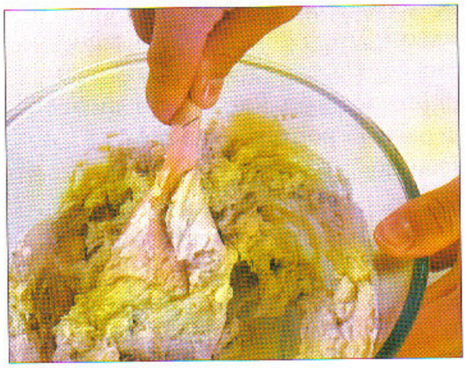


Il formaggio ben freddo si taglia più facilmente

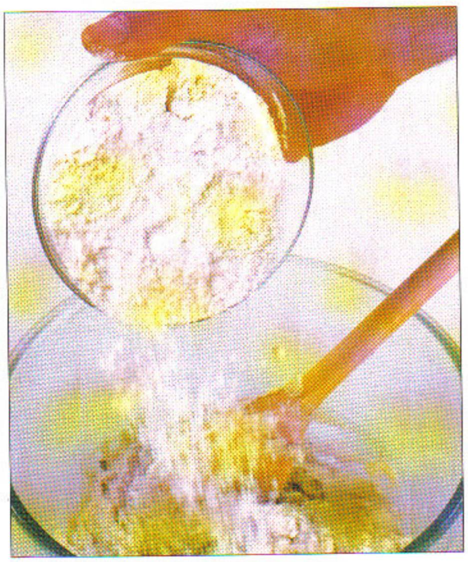
Uno dei formaggi erborinati deve essere duro



2 Lavorare il burro finché sarà morbido, quindi unirvi i dadini di formaggio.



3 Mescolare bene con un cucchiaio di legno, fino a quando si formerà una crema liscia e perfettamente omogenea.



4 Unirvi la farina e mescolare con il cucchiaio di legno in modo da amalgamare bene il tutto.

5 Porre un pezzo di carta forno da 30 x 30 cm sul piano da lavoro. Versarvi sopra il composto al formaggio e distribuirlo uniformemente su tutta la carta.

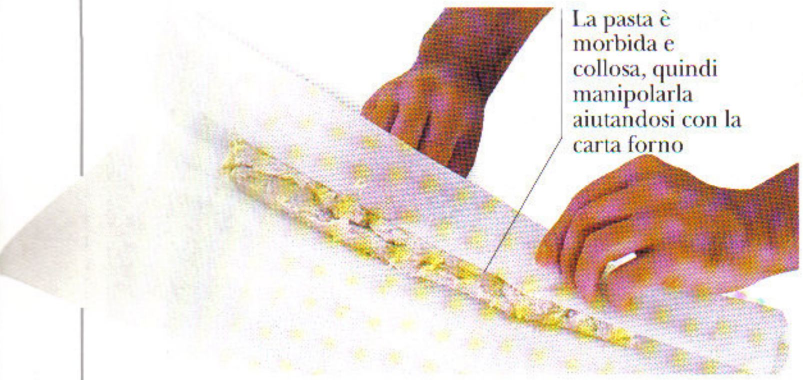


La pasta delle cialde deve risultare ricca e cremosa

6 Arrotolare la carta forno attorno alla pasta, dandole la forma di un cilindro di 4 cm di diametro. Arrotolare le estremità per sigillarle. Porre in freezer per 1-2 ore, in modo che l'impasto si rapprenda bene. Nel frattempo, preparare la salsina ai lamponi e l'insalata.

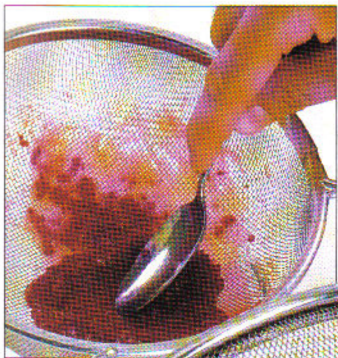
Arrolare le estremità della carta per sigillare bene il rotolo



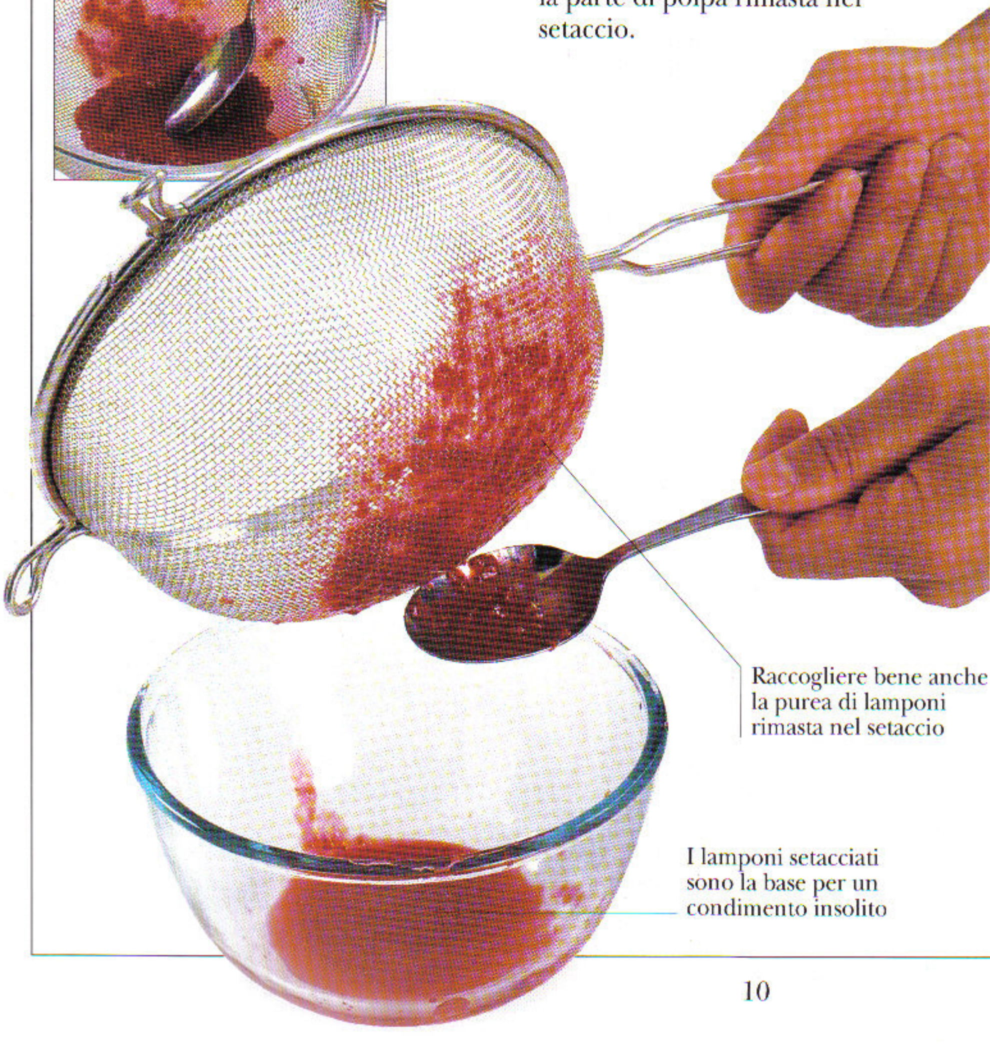


La pasta è morbida e collosa, quindi manipolarla aiutandosi con la carta forno

2 PREPARAZIONE DELLA SALSINA AI LAMPONI E DELL'INSALATA

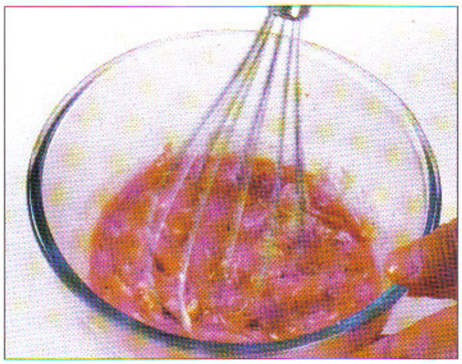


1 Mondare e lavare i lamponi. Passare metà dei lamponi al setaccio, raccogliendo il ricavato in una ciotola e aiutandosi con il dorso di un cucchiaio. Raccogliere anche la parte di polpa rimasta nel setaccio.



Raccogliere bene anche la purea di lamponi rimasta nel setaccio

I lamponi setacciati sono la base per un condimento insolito

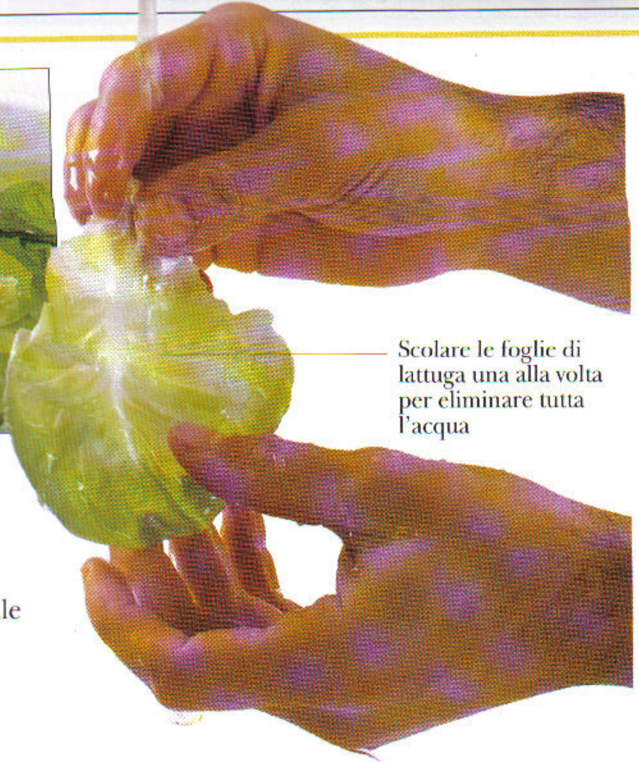


2 Unire alla purea di lamponi l'aceto, la maionese, la panna, sale, pepe e l'olio; mescolare bene per amalgamare.



3 Mondare la lollo, privandola della radice, e sfogliarla. Lavare le foglie in acqua fredda corrente e spezzettarle con le mani, quindi asciugarle con un canovaccio o nell'apposita centrifuga e porle in una capiente insalatiera.



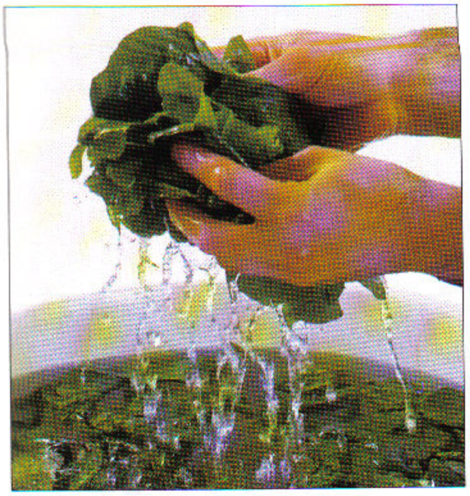


Scolare le foglie di lattuga una alla volta per eliminare tutta l'acqua

4 Mondare la lattuga e sfogliarla. Lavare le foglie in acqua fredda corrente, eliminando quelle più dure e danneggiate, quindi spezzettare con le mani quelle più grosse.



5 Asciugare le foglie di lattuga nell'apposita centrifuga e raccoglierle nell'insalatiera con la lollo.



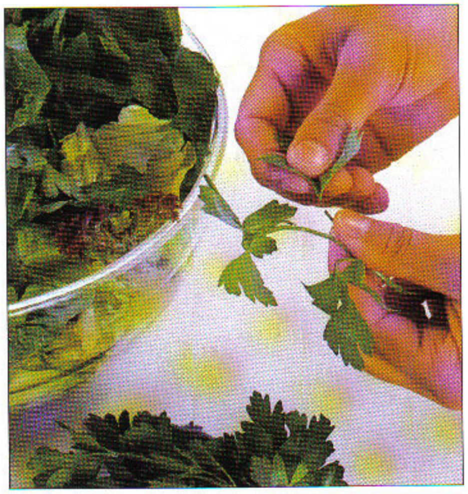
6 Eliminare le costole più dure e i gambi degli spinaci. Immergere le foglie in acqua fredda, scuotendole più volte e cambiando spesso l'acqua per eliminare ogni traccia di terriccio.

7 Asciugare le foglie di spinaci nell'apposita centrifuga e unirle nella ciotola.

I CONSIGLI

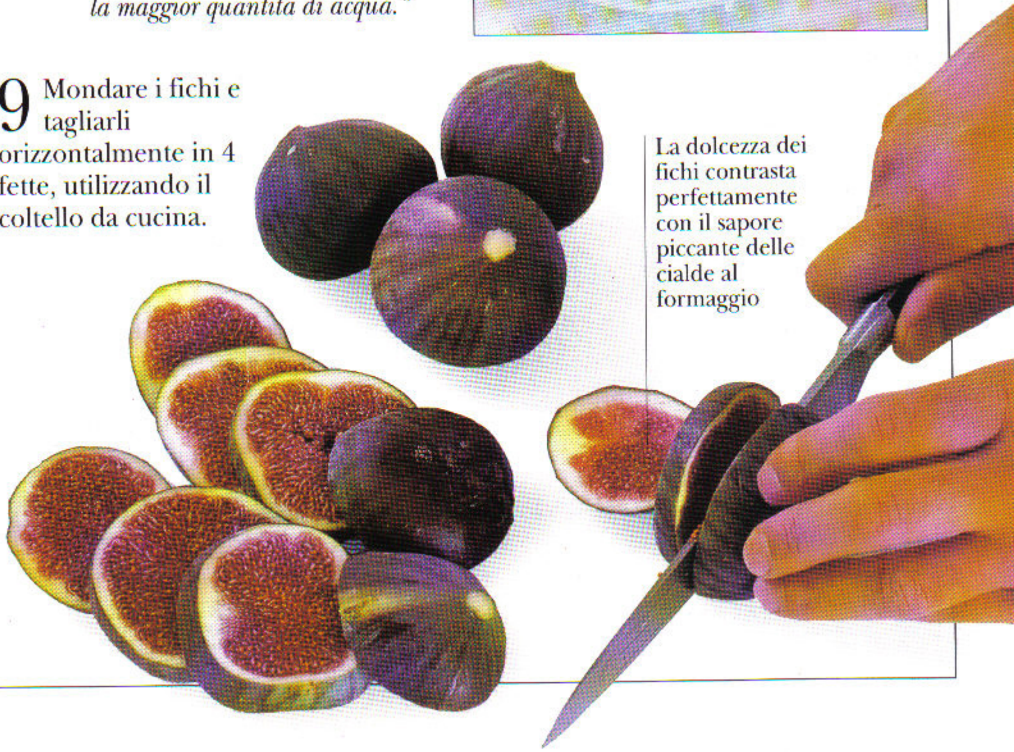
"Asciugare quantità minime di verdura alla volta per eliminare la maggior quantità di acqua."





8 Staccare le foglioline di prezzemolo dai gambi e unirle alla lattuga e agli spinaci nella ciotola.

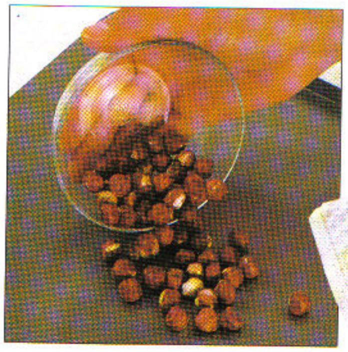
9 Mondare i fichi e tagliarli orizzontalmente in 4 fette, utilizzando il coltello da cucina.



La dolcezza dei fichi contrasta perfettamente con il sapore piccante delle cialde al formaggio

3 TOSTATURA DELLE NOCCIOLE, COTTURA DELLE CIALDE E COMPLETAMENTO

1 Far scaldare il forno a 180 °C. Distribuire le nocciole sulla piastra e farle tostare in forno fino a quando saranno ben dorate, rigirandole spesso. Passarle con un canovaccio pulito per eliminare la buccia esterna. Lasciarle raffreddare.

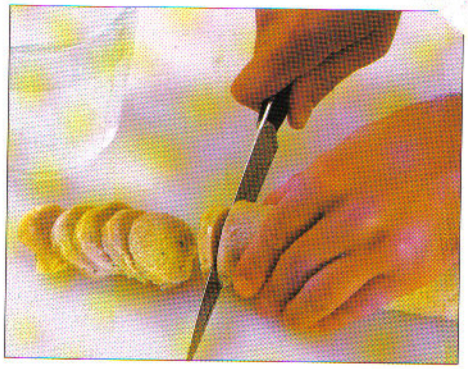




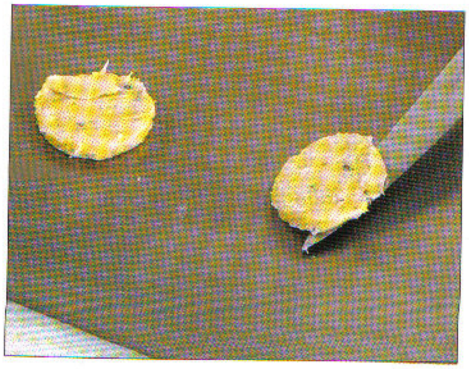
Dopo la tostatura le nocciole si pelano più velocemente



2 Con un coltello da cucina tritare grossolanamente le nocciole. Portare il forno a 200 °C.



3 Tagliare 6 fette, dello spessore di circa 5 mm, dall'impasto, utilizzando un coltello.



4 Porre le 6 fettine sulla piastra, quindi riavvolgere l'impasto e riporlo in freezer.

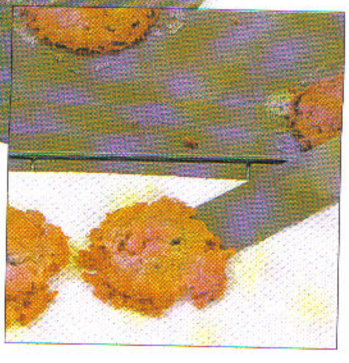
I CONSIGLI

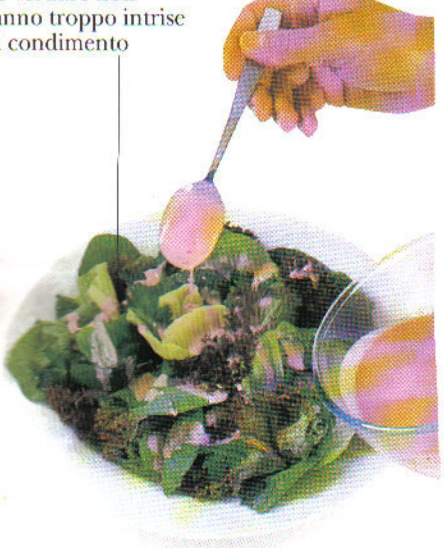
"Le cialde al formaggio si gonfieranno durante la cottura, quindi non devono necessariamente avere le stesse dimensioni."



Le cialde cotte in forno sono molto delicate e vanno spostate con cura

5 Cuocere le cialde in forno per 6-8 minuti, fino a quando saranno ben dorate, quindi farle intiepidire sulla piastra. Con il coltello a paletta trasferire delicatamente le cialde sulla griglia. Ripetere l'operazione preparando altre cialde fino all'esaurimento dell'impasto.





Le verdure non vanno troppo intrise di condimento

6 Suddividere l'insalata in 8 piatti individuali. Emulsionare nuovamente la salsina di condimento e distribuirla sull'insalata.

SERVIRE IN TAVOLA

Cospargere ogni singolo piatto con le nocciole tostate. Sistemare tre cialde al formaggio e tre fettine di fico in ogni piatto, quindi decorare con i lamponi rimasti.

VARIANTE

INSALATA DI PEPERONI ROSSI E CARCIOFINI CON CIALDE AL FORMAGGIO

I cuori di carciofo e i peperoni rossi alla brace sono una deliziosa variante alla nostra proposta, mentre i pinoli danno una consistenza più croccante.



1 Preparare l'impasto al formaggio come indicato nella ricetta principale e porlo in frigorifero. Mondare e lavare le insalate verdi, gli spinaci e il prezzemolo come suggerito e porli in una ciotola.

2 Non utilizzare lamponi e fichi. Per il condimento, emulsionare bene 60 ml di aceto balsamico e 10 ml di senape di Digione, sale e pepe. Unirvi a filo 175 ml di olio d'oliva.

3 Preparare i peperoni: scaldare la griglia, quindi porvi i peperoni interi tenendoli a circa 10 cm dalla fonte di calore e cuocerli per 10-12 minuti, girandoli di tanto in tanto, fino a quando la pelle sarà nera e bollosa. Porli immediatamente in un sacchetto di plastica, chiuderlo e lasciare intiepidire i peperoni, quindi pelarli. Eliminare il torsolo, aprirli a metà e privarli di semi e nervature, sciacquarli in acqua fredda corrente e asciugarli. Tagliarli infine a listerelle.

4 Scolare dall'olio di conservazione 180 g di carciofini; quindi tagliarli a metà o a quarti.

5 Far tostare 60 g di pinoli al posto delle nocciole. Cuocere in forno le cialde come indicato nella ricetta principale. Unire i peperoni all'insalata, condire con la vinaigrette e suddividere l'insalata in 8 piatti singoli. Distribuire su ogni piatto qualche pinolo tostato, completare con i carciofi e le cialde e servire.





I lamponi sono una decorazione piacevole e di grande effetto

Il condimento è insaporito con lamponi freschi e aceto al lampone

SUGGERIMENTI UTILI

L'impasto al formaggio può essere preparato anche due giorni prima e conservato nel freezer. Con un giorno d'anticipo si può preparare il condimento, tostare le nocciole e lavare le verdure, conservandole in frigorifero.

INSALATA DI SPINACI

DOSI PER 6 PERSONE — PREPARAZIONE 30-35 MINUTI — COTTURA 20-25 MINUTI

UTENSILI


tegame piccolo


coltello da cucina

coltellino

pennello

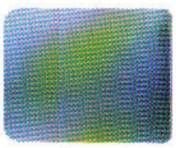

padella


ciotole


colino


cucchiaio di legno


coltello da pane


piastra


cucchiaio in metallo


canovaccio *


tagliere

* si può anche utilizzare l'apposita centrifuga per insalate



Un condimento a base di aceto di vino rosso e pancetta enfatizza felicemente questa insalata tiepida: una ricetta molto amata a Lione, da parecchi considerata la capitale gastronomica francese. Per rendere più consistente questa insalata si possono aggiungere uno o due uova sode, mentre a Lione vi si unisce di solito un uovo in camicia, tiepido. Con o senza uova, i crostini strofinati con aglio sono l'accompagnamento ideale.

SUGGERIMENTI UTILI

Gli spinaci possono essere mondati e lavati anche il giorno prima, ma poi dovranno essere conservati in frigorifero avvolti in un canovaccio inumidito. Le uova possono essere cotte anche il giorno prima: in questo caso, devono essere sgusciate e tenute in frigo in una ciotola piena di acqua ghiacciata. Le operazioni di tritare le uova, preparare i crostini, cuocere la pancetta e condire l'insalata devono essere eseguite al momento di servire.

COSA COMPERARE

2 uova
500 g di spinaci freschi
250 g di fettine di pancetta, 75 ml di aceto di vino rosso
Per i crostini
mezza baguette francese
45 ml di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio

INGREDIENTI


spinaci freschi


pancetta


uova


spicchi d'aglio


baguette francese


olio extravergine d'oliva


aceto di vino rosso

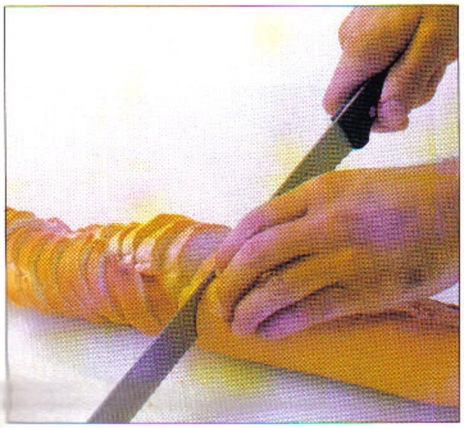
SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEI CROSTINI

2 PREPARAZIONE DELL'INSALATA

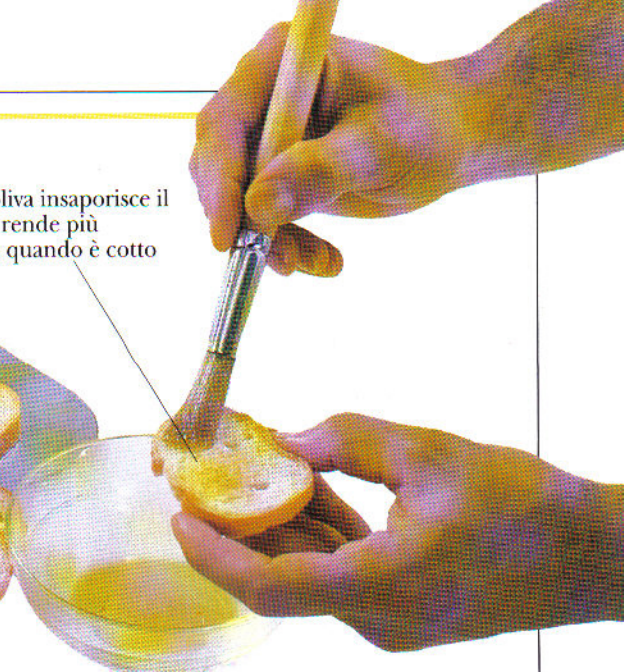
3 COMPLETAMENTO DELLA RICETTA

1 PREPARAZIONE DEI CROSTINI



1 Portare il forno a 200 °C. Utilizzando un coltello da pane, tagliare la baguette a fette.



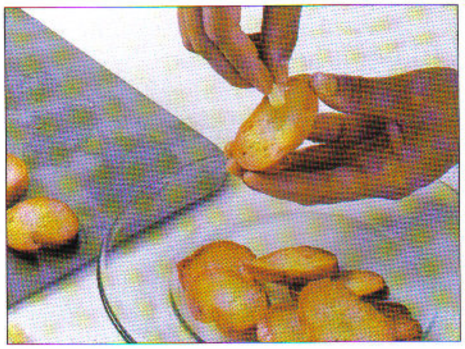


2 Distribuire con un pennello l'olio su entrambi i lati di ogni fetta, quindi porle sulla piastra del forno. Cuocerle nel forno preriscaldato fino a quando saranno ben tostate.

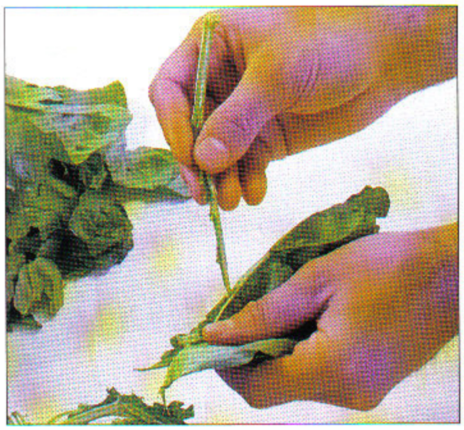


3 Schiacciare leggermente l'aglio con il coltello tenuto di costa, pelarlo e tagliarlo a metà.

4 Strofinare un lato di ogni fetta di pane con l'aglio, quindi tenere da parte i crostini.



2 PREPARAZIONE DELL'INSALATA



1 Far rassodare le uova e sgusciarle (vedi riquadro a pag. 16). Nel frattempo, eliminare i gambi più duri e le costole degli spinaci. Lavare bene le foglie in abbondante acqua fredda.

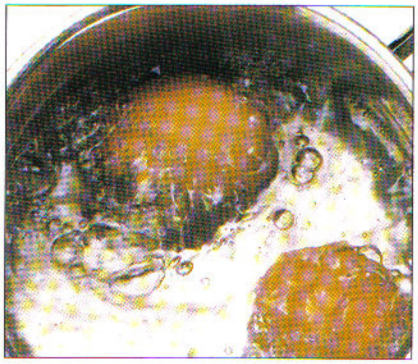


2 Spezzettare le foglie, quindi asciugarle con un canovaccio o nella centrifuga. Porle in una terrina.

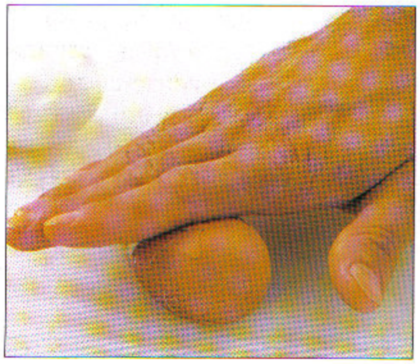


COME RASSODARE E SGUSCIARE LE UOVA

Tritate, affettate o passate al setaccio, le uova sode rappresentano un'ottima decorazione per molte ricette.



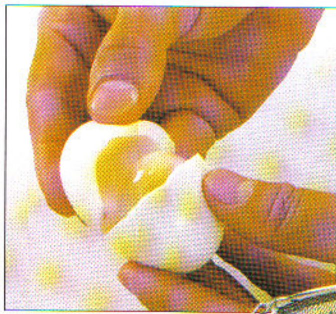
1 Porre le uova in una casseruola con acqua fredda sufficiente a coprirle. Portare a ebollizione e lasciar cuocere per circa 10 minuti. Togliere dal fuoco e passare sotto l'acqua fredda.



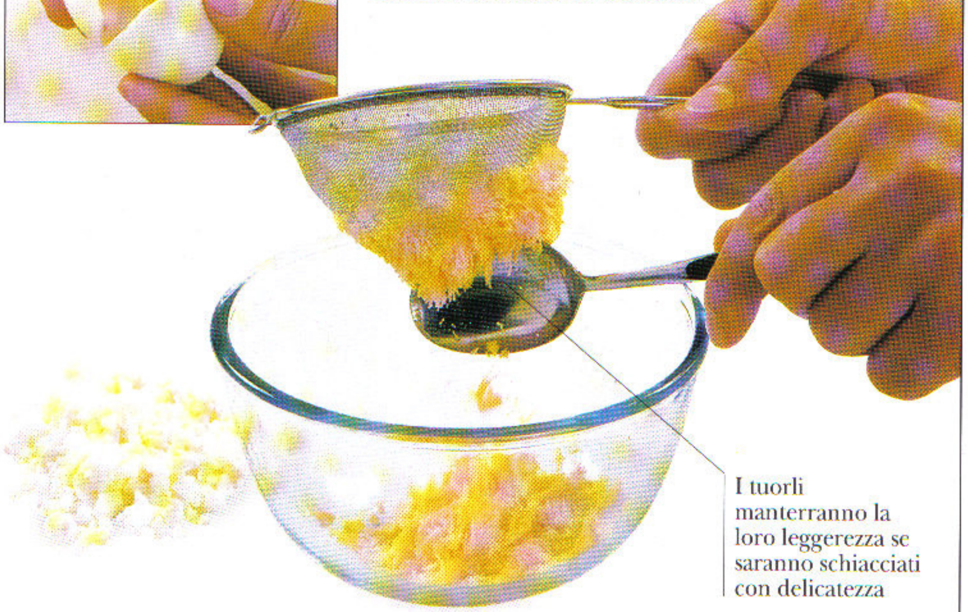
2 Far raffreddare, quindi scolare le uova. Rompere il guscio facendolo rotolare su un piano.



3 Sgusciare le uova, quindi passarle ancora sotto l'acqua fredda e asciugarle.

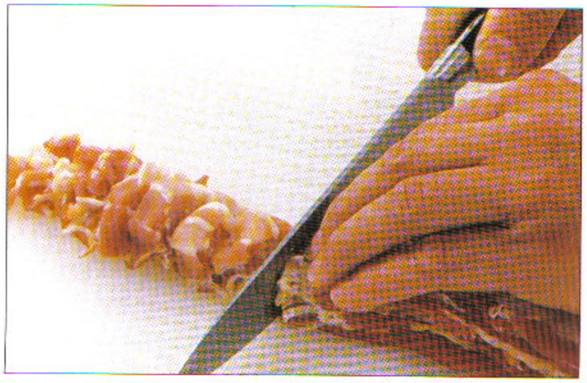


3 Dividere delicatamente i tuorli dagli albumi e tritare questi ultimi. Porre i tuorli nel setaccio e schiacciarli con un cucchiaio, raccogliendoli in una ciotola. Togliere anche il tuorlo rimasto attaccato al setaccio.



I tuorli manterranno la loro leggerezza se saranno schiacciati con delicatezza

4 Sminuzzare con il coltello da cucina le fettine di pancetta.



I CONSIGLI

"Se la pancetta fosse troppo grassa, privarla del grasso in eccesso; se fosse troppo magra, unirvi olio d'oliva per raggiungere la quantità di condimento necessaria."

3 COMPLETAMENTO DELLA RICETTA

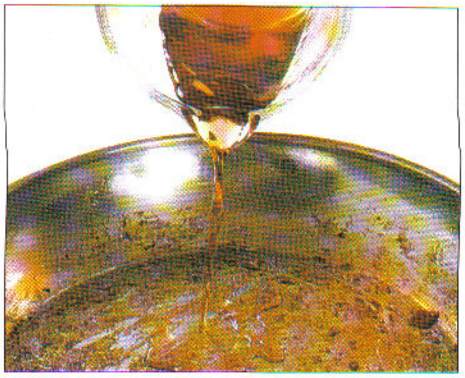


1 Far scaldare la padella, unirvi la pancetta e cuocerla, mescolando spesso, per circa 5 minuti, fino a quando sarà ben croccante. Unire la pancetta e il suo grasso di cottura agli spinaci.

2 Mescolare bene l'insalata fino a quando gli spinaci saranno ben intrisi di condimento.



Mescolare pancetta e spinaci con le posate di legno



3 Versare l'aceto nella padella, portare a ebollizione, mescolando bene per deglassare il condimento e farlo leggermente addensare.

! ATTENZIONE !
Raffreddare la padella prima di unirvi l'aceto, per evitare che "spari" ovunque.



4 Versare il condimento su spinaci e pancetta e mescolare bene.

SERVIRE IN TAVOLA
Suddividere l'insalata in sei piatti individuali. Cospargere ognuno con le uova e servire subito, con i crostini.



Il condimento a base di grasso di pancetta e aceto cuoce parzialmente gli spinaci

I crostini all'aglio danno più consistenza all'insalata

VARIANTE

INSALATA DI SCAROLA TIEPIDA

La scarola, condita con una salsina tiepida a base di pancetta, è una variante altrettanto gustosa, mentre le scaglie di parmigiano sostituiscono ottimamente i tuorli.



1 Non utilizzare i crostini e le uova. Sostituire gli spinaci con un grosso cespo di scarola (circa 750 g). Privarla della radice e delle foglie esterne danneggiate. Sfogliarla e immergere le foglie in acqua fredda. Eliminare i gambi più duri e sminuzzare le foglie più grosse. Asciugarle con un canovaccio o con l'apposita centrifuga.
2 Staccare grosse scaglie da una fetta di parmigiano reggiano.
3 Far friggere la pancetta come indicato nella ricetta principale e unirla alla scarola, utilizzando un cucchiaio forato e lasciando il grasso in padella. Far intiepidire il condimento, quindi unirvi 30 g di pinoli. Farli friggere, mescolando continuamente, fino a quando saranno dorati e ben tostati. Versarli, con il grasso ben caldo, sulla scarola e mescolare bene. Deglassare il fondo rimasto con l'aceto e distribuirlo sull'insalata.
4 Sistemare l'insalata su ogni piatto, assieme alle scaglie di parmigiano. Servire subito.

INSALATA DI CAVOLO VERZA ALLA CREMA

DOSI PER 8-10 PERSONE — PREPARAZIONE 15-20 MINUTI *

UTENSILI



** o un robot da cucina con l'apposita lama per affettare



Un'insalata di cavolo verza resa ancor più invitante e deliziosa da una salsina di condimento aromatizzata da senape e cumino. La carota grattugiata dà una nota di colore e mitiga l'intensità dei sapori, addolcendola. Il cavolo verza, tagliato molto finemente, risulterà ancor più deliziosamente croccante.

SUGGERIMENTI UTILI

Il cavolo verza può anche essere preparato con due giorni di anticipo e tenuto, coperto, in frigorifero.

** più almeno quattro ore di raffreddamento*

COSA COMPERARE

500 g di carote
1 cavolo verza
1 cipolla

Per la salsina di condimento

250 ml di maionese
2 cucchiai di zucchero
250 ml di panna acida
175 ml di aceto di mele
2 cucchiaini di senape in polvere
2 cucchiaini di semi di cumino
sale e pepe

INGREDIENTI



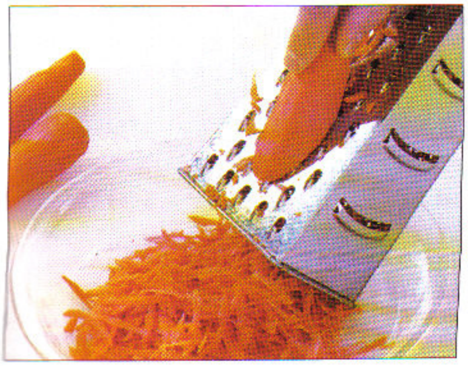
*** oppure del sedano

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI DELL'INSALATA

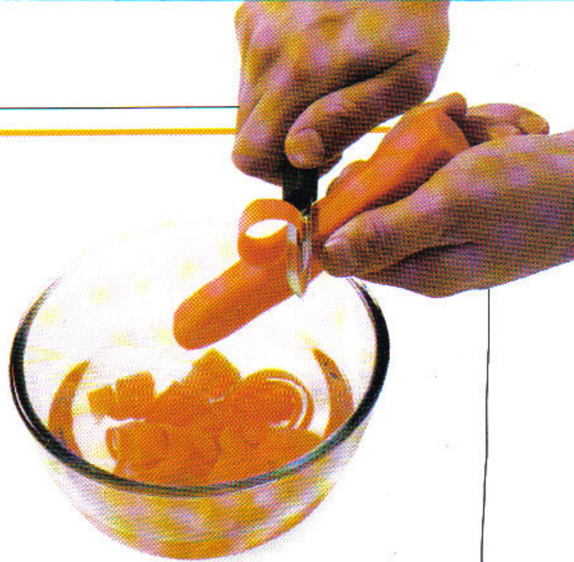
2 PREPARAZIONE DEL CONDIMENTO E COMPLETAMENTO DELLA RICETTA

1 PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI DELL'INSALATA



1 Mondare e raschiare le carote. Usando l'apposito strumento, grattugiarle tenendone da parte una.

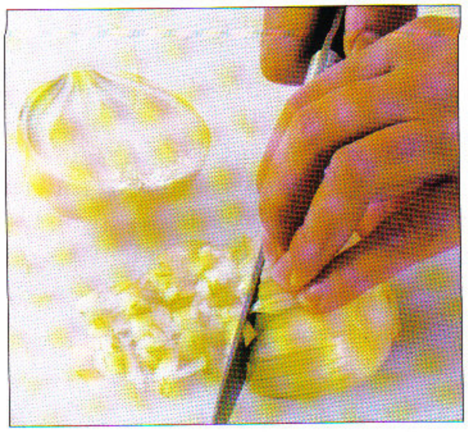
2 Con il pelapatate ottenere dalla carota restante dei riccioli che andranno posti in frigorifero, *dentro una ciotola piena* di acqua ghiacciata, così che rimangano ben croccanti.



La mandolina affetta il cavolo finemente e uniformemente

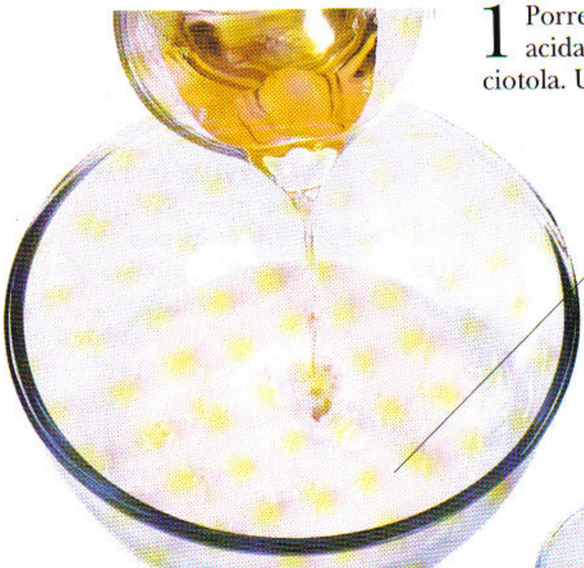


3 Mondare il cavolo verza togliendo le foglie appassite. Tagliarlo a metà, quindi a quarti, ed eliminare la parte centrale. Affettare ogni quarto usando la mandolina. In alternativa, porre il cavolo verza in un robot da cucina e tagliarlo con la lama apposita.



4 Pelare la cipolla, lasciando attaccata una parte della radice, quindi tagliarla a metà nel senso della lunghezza. Affettare ogni mezza cipolla orizzontalmente senza raggiungere la radice, quindi ripetere l'operazione verticalmente. Tagliare infine trasversalmente.

2 PREPARAZIONE DEL CONDIMENTO E COMPLETAMENTO DELLA RICETTA

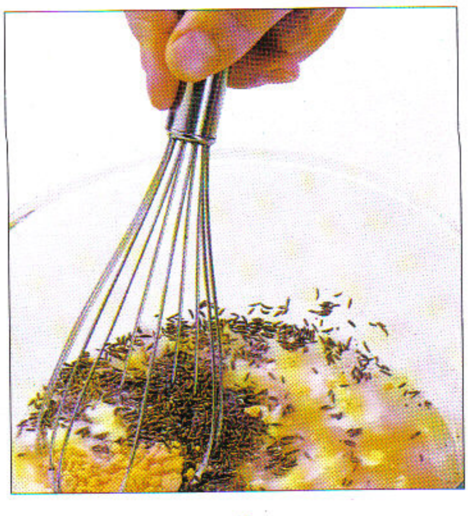


1 Porre sale, pepe, zucchero, panna acida e aceto di mele in una ciotola. Unirvi la senape e il cumino.

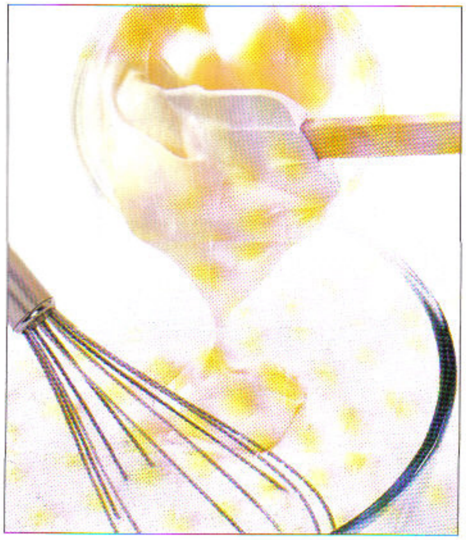
La panna acida rende più spessa la salsa



La senape dà un gusto piccante al cavolo verza



2 Lavorare bene il tutto con una frusta per amalgamare perfettamente.

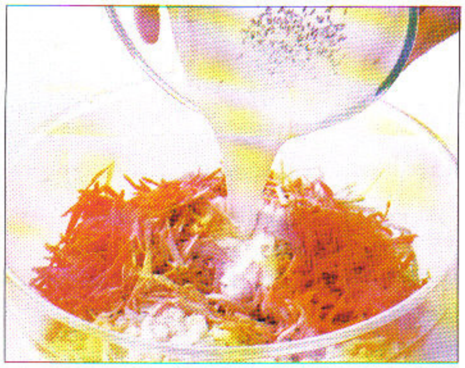




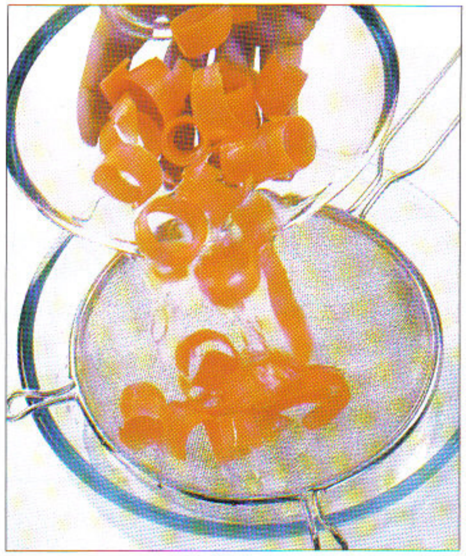
Scegliere una ciotola di grosse dimensioni per poter mescolare agevolmente gli ingredienti

3 Incorporare anche la maionese e lavorare nuovamente con la frusta per amalgamare bene il tutto.

4 Unire al cavolo affettato i dadini di cipolla e le carote grattugiate.



5 Versare sull'insalata il condimento e mescolare per distribuirlo uniformemente. Coprire e lasciare riposare in frigorifero, in modo che gli ingredienti si insaporiscano bene.



6 Togliere i riccioli di carota dall'acqua, scolandoli bene.



Il cavolo verza finemente tritato è coperto con uno strato denso e uniforme di crema

La carota grattugiata è un'ottima contrapposizione al cavolo verza

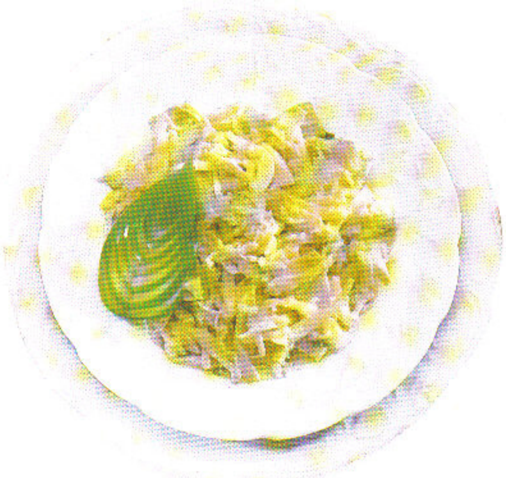
I riccioli di carota danno un tocco di raffinata allegria

SERVIRE IN TAVOLA
Togliere il cavolo dal frigorifero e mescolare nuovamente. Distribuire l'insalata in ciotoline individuali e guarnire ognuna con qualche ricciolo di carota.

VARIANTE

INSALATA DI CAVOLO VERZA CON MELA E ANANAS

In questa particolare versione dell'insalata di cavolo verza, la mela grattugiata e l'ananas conferiscono un gusto molto intenso alla preparazione, che è ottima come contorno per un ricco piatto di carne.



1 Non utilizzare le carote, la cipolla e la salsina di condimento. Affettare il cavolo verza come indicato.
2 Scolare 600 g di ananas al naturale dal suo succo e tagliarlo a piccoli pezzetti. Grattugiare quattro mele sbucciate, meglio se di qualità Granny Smith, e in ogni caso acidule, e porle in una capiente ciotola.
3 Unire l'ananas alle mele, mescolare e coprire bene le mele con il liquido dell'ananas, evitando così che le mele si scuriscano.
4 In una piccola ciotola mescolare bene 150 ml di aceto di mele, 250 ml di latticello, 250 ml di maionese, 2 cucchiaini di senape in polvere, sale e pepe. Assaggiare e, al caso, aggiustare di sale e pepe.
5 Scolare le mele e l'ananas, unire il cavolo affettato e mescolare il tutto.
6 Versarvi la salsa di condimento e mescolare bene. Aggiustare di sale, quindi coprire e porre in frigorifero, come indicato.



Il condimento al latticello deve coprire bene cavolo verza, ananas e mele

VARIANTE

INSALATA DI CAVOLO BIANCO E ROSSO

Il cavolo rosso sostituisce la carota, creando un piacevolissimo contrasto cromatico. Insalata tipicamente invernale, è ideale con del roast beef affettato finemente o con del pollo o tacchino arrosto.



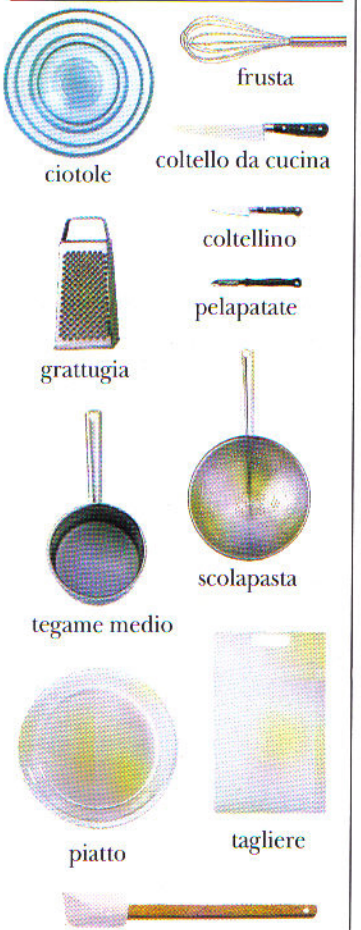
1 Non utilizzare le carote. Affettare il cavolo bianco come indicato.
2 Affettare mezzo cavolo rosso (circa 750 g), come indicato per quello bianco. Far scaldare una grossa pentola di acqua salata. Quando avrà raggiunto l'ebollizione, tuffarvi il cavolo rosso, riportare a bollore e cuocere per un minuto.
3 Scolare il cavolo rosso e, mentre è ancora caldo, cospargerlo con 60 ml di aceto di vino rosso. Mescolare bene, quindi lasciar scolare. Tritare la cipolla come indicato.
4 Non utilizzare l'aceto di mele. Spremere il succo di tre limoni, ottenendo circa 125 ml di liquido. Preparare la salsa di condimento come indicato, utilizzando succo di limone invece dell'aceto.
5 Unire in una grossa ciotola le due varietà di cavolo e la cipolla.
6 Unirvi il condimento, mescolare bene e aggiustare di sale. Coprire e porre in frigorifero, come indicato nella ricetta di base.

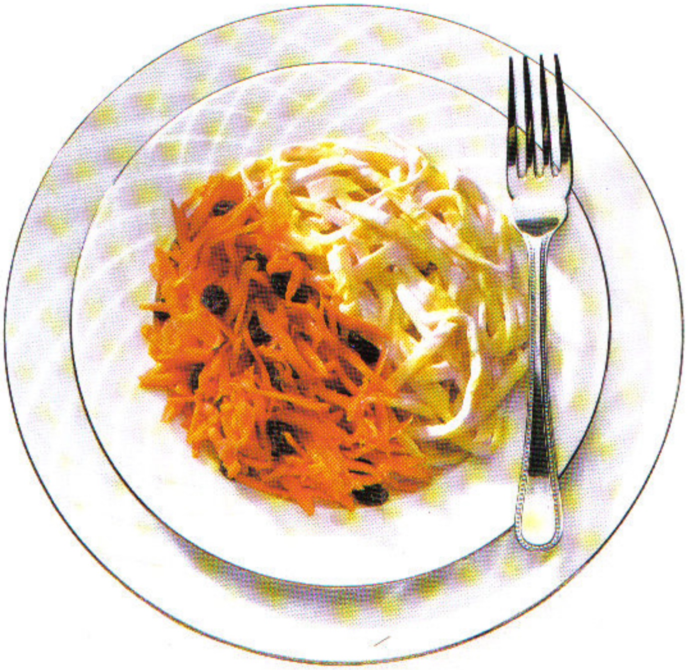


Crudité d'autunno

Dosi per 6 persone — Preparazione 25-30 minuti*

Utensili





Questa ricetta tipicamente francese, usata in quasi tutti i bistrot parigini, si basa sull'insolito accordo, di sapore e cromatico, tra una julienne di sedano rapa, condita con una maionese alla senape, e una julienne di carote arricchita da uvetta sultanina.

Suggerimenti utili

La vinaigrette per l'insalata di carote può essere preparata anche una settimana prima, e conservata in un contenitore a chiusura ermetica. Le verdure per entrambe le insalate possono essere preparate e condite anche il giorno prima, quindi conservate in frigorifero: in questo modo, i sapori si amalgameranno meglio.

* *più un'ora di raffreddamento*

Cosa comperare

Per l'insalata di carote e il suo condimento
500 g di carote
45 ml di aceto di mele, 1 cucchiaino di zucchero
75 ml di olio extravergine d'oliva
90 g di uvetta, sale e pepe
Per la julienne di sedano rapa e il suo condimento
1 sedano rapa, del peso di circa 750 g, 175 g di maionese
30 g di senape di Digione, sale

Ingredienti



I CONSIGLI

"Noci grossolanamente tritate, mele a dadini oppure semi di zucca tostati sono tutte deliziose alternative all'uvetta per arricchire la julienne di carote."

Sequenza di lavoro

1. Preparazione delle carote e del condimento
2. Preparazione del sedano rapa e del condimento

1 PREPARAZIONE DELLE CAROTE E DEL CONDIMENTO

1 Pelare e privare delle estremità le carote. Grattugiarle grossolanamente su un piatto.

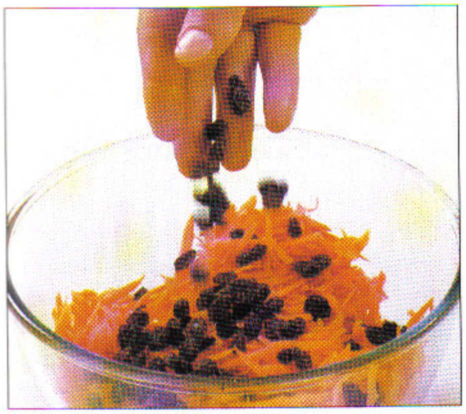
I CONSIGLI

"Le carote novelle possono essere raschiate e non pelate."



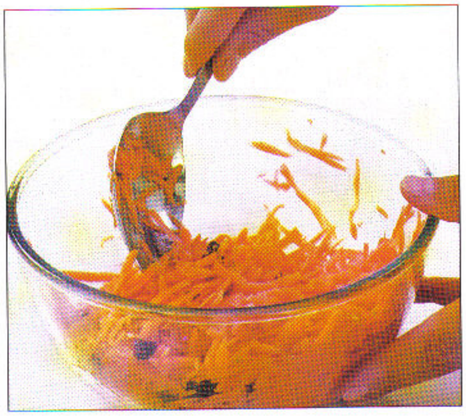


2 In una ciotola di medie dimensioni lavorare bene l'aceto con lo zucchero, una presa di sale e un pizzico di pepe. Unirvi gradualmente l'olio versandolo a filo.



3 Unire le carote grattugiate alla vinaigrette, aggiungere anche l'uvetta.

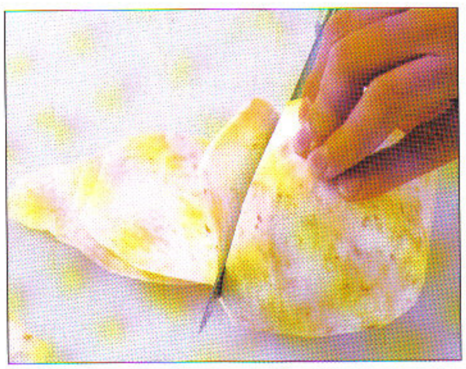
4 Mescolare bene il tutto, quindi assaggiare e, al caso, aggiustare di sale e pepe. Coprire con pellicola trasparente e conservare in frigorifero per almeno un'ora.



2 PREPARAZIONE DEL SEDANO RAPA E DEL CONDIMENTO



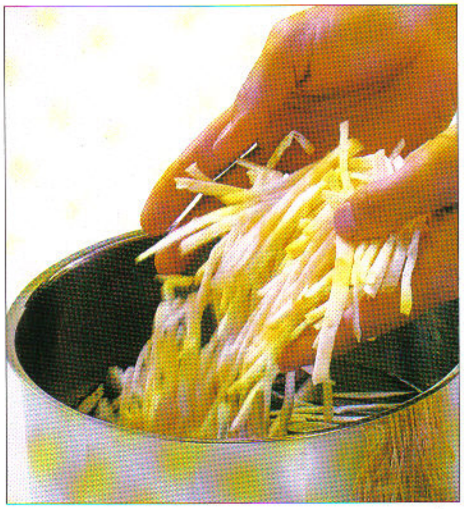
1 Porre il sedano sul tagliere ed eliminare la buccia con un coltello da cucina.



2 Tagliare una fetta sottile dalla base del sedano, in modo che sia più stabile sul tagliere. Tagliare il sedano a fettine sottili.

3 Porre qualche fettina di sedano una sull'altra e tagliare nel senso della lunghezza a sottili striscioline, possibilmente delle stesse dimensioni.





4 Porre la julienne di sedano rapa in un tegame pieno di acqua fredda salata e portarlo a ebollizione. Far cuocere per uno o due minuti.



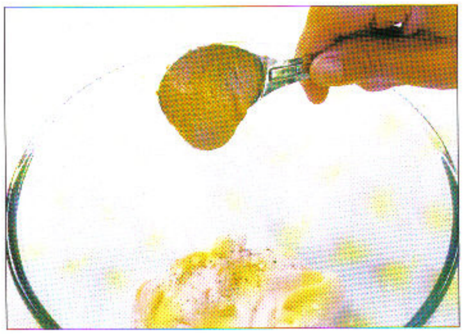
5 Scolare il sedano e passarlo sotto l'acqua corrente.

I CONSIGLI

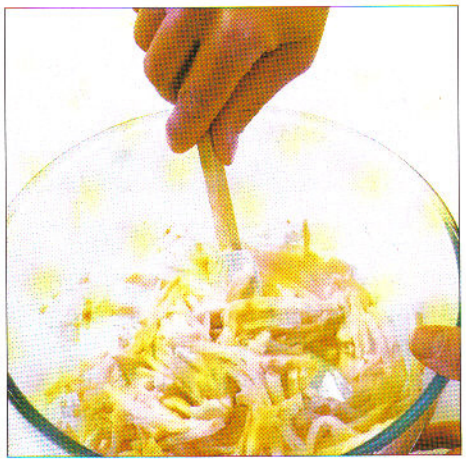
"Il sedano dovrebbe essere ben croccante, non duro."



6 In una grossa ciotola unire la maionese, sale, pepe e 2 cucchiai di senape. Assaggiare il condimento e aggiustare di sale, unendo altra senape a piacere.







7 Unire il sedano alla salsina di condimento, mescolare bene. Coprire con pellicola trasparente e tenere in frigo per almeno un'ora.

SERVIRE IN TAVOLA

Sistemare la julienne di sedano rapa e quella di carote nei singoli piatti.

VARIANTE

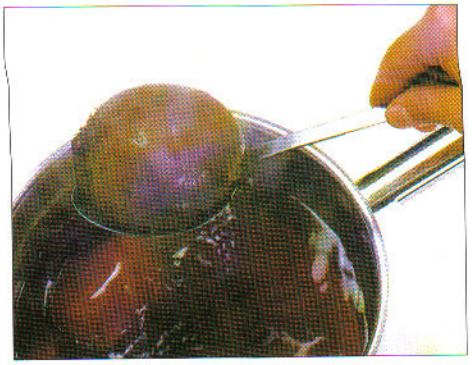
INSALATA PICCANTE DI BARBABIETOLE E SEDANO

In questa versione della nostra insalata, le barbabietole cotte sostituiscono le carote e il condimento è insaporito con semi di cumino. Per quanto riguarda il sedano rapa, una salsa al rafano molto piccante, particolarmente apprezzata in Francia, sostituisce la senape. Al momento di servire disporre l'insalata a strisce alternate, creando un piacevole motivo decorativo.





1 Non utilizzare carote e uvetta. Preparare il condimento come per l'insalata di carote e uvetta, unendo due cucchiaini di semi di cumino assieme all'aceto. Lavare 500 g di barbabietole.



2 Portare a bollore un tegame pieno di acqua fredda salata, unirvi le barbabietole e cuocerle per 20-30 minuti, fino a quando saranno tenere. Scolarle e farle raffreddare.

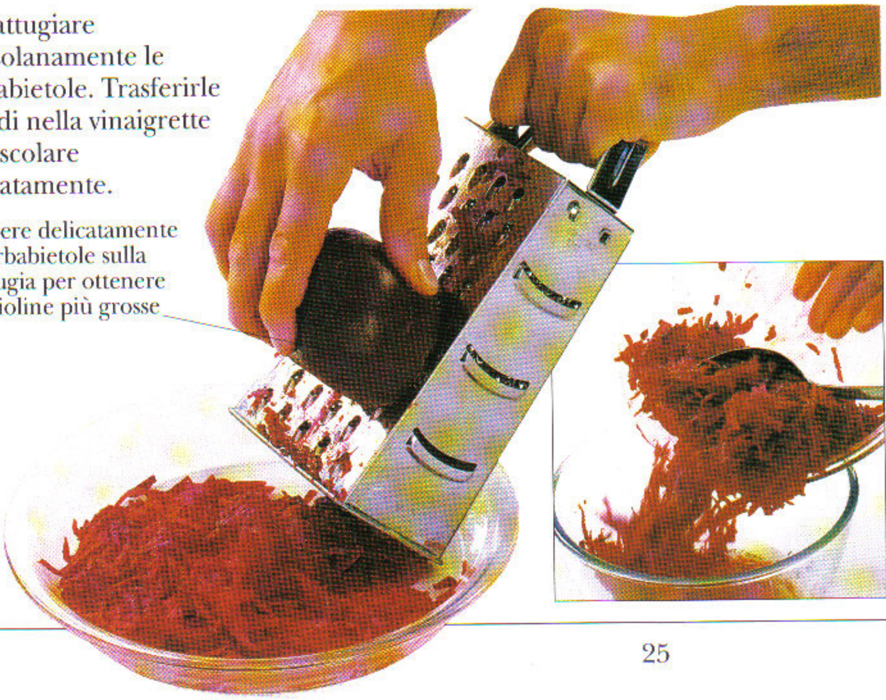


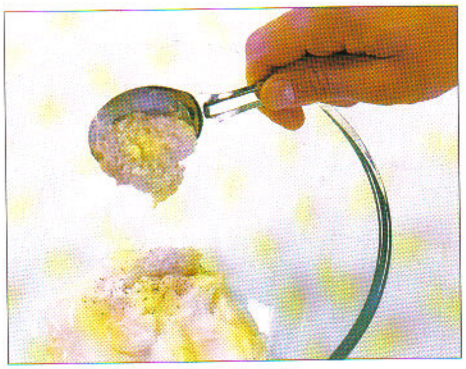
Le barbabietole si pelano più facilmente dopo la cottura

3 Quando le barbabietole saranno fredde, pelarle con le dita ed eliminare radice ed estremità superiore.

4 Grattugiare grossolanamente le barbabietole. Trasferirle quindi nella vinaigrette e mescolare delicatamente.

Premere delicatamente le barbabietole sulla grattugia per ottenere striscioline più grosse



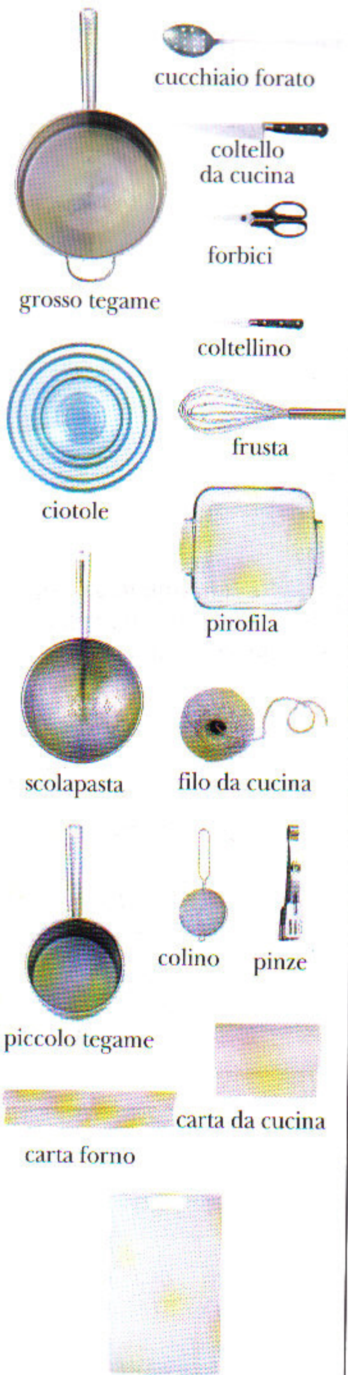


5 Preparare la julienne di sedano rapa come indicato. Non utilizzare la senape. Lavorare bene la maionese con due cucchiaini di rafano, sale e pepe. Unirvi il sedano e mescolare. Coprire con pellicola le insalate e passare in frigorifero, per un'ora.

PORRI IN VINAIGRETTE

DOSI PER 4-6 PERSONE · PREPARAZIONE 15-20 MINUTI* · COTTURA 15-25 MINUTI

UTENSILI





Una preparazione semplice ma deliziosa, dove il gusto intenso dei porri viene mitigato e al contempo enfatizzato dalla marinatura in una semplice vinaigrette. Anche la decorazione rispecchia la semplicità della ricetta: sottili strisce di prezzemolo e di albume tritati, alternate ad altre di "mimosa", cioè di tuorlo setacciato.

SUGGERIMENTI UTILI

La vinaigrette può essere preparata anche con una settimana di anticipo, mentre lo scalogno va aggiunto solo al momento dell'uso. I porri possono essere preparati e lasciati in frigorifero a marinare nel condimento per una giornata. Al momento dell'uso, lasciarli a temperatura ambiente e decorarli.

* *più un'ora di marinatura*

COSA COMPERARE

8 porri, peso complessivo circa 1 kg
2 scalogni, 45 ml di aceto di vino bianco
1 cucchiaino di senape di Digione
150 ml di olio extravergine d'oliva
1 uovo per decorare
1 mazzetto di prezzemolo per decorare
sale e pepe

INGREDIENTI



I CONSIGLI

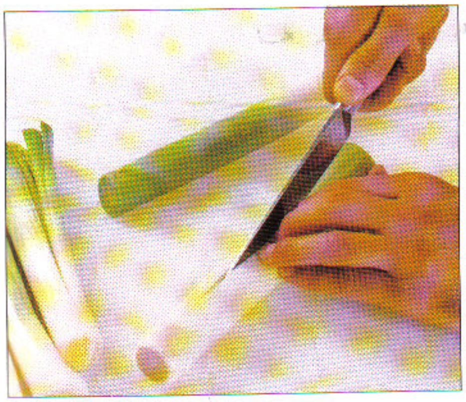
"Se i porri fossero di grosse dimensioni, possono essere tagliati a fettine diagonali, che dovranno essere cotte solo per 10-12 minuti."

SEQUENZA DI LAVORO

1 COTTURA DEI PORRI E PREPARAZIONE DELLA VINAIGRETTE

2 DECORAZIONE E COMPLETAMENTO DEL PIATTO

1 COTTURA DEI PORRI E PREPARAZIONE DELLA VINAIGRETTE





2 Lavare con cura ogni porro, aprendolo sotto il getto dell'acqua fredda corrente, in quanto l'interno può essere molto sporco di terra.

1 Mondare i porri; quindi tagliarli a metà nel senso della lunghezza, lasciandoli però uniti all'estremità della radice.



3 Dividere i porri in due mazzetti, quindi legarli a ogni estremità, utilizzando del filo da cucina.



4 Riempire il tegame a bordi bassi di acqua salata e portarla a bollore. Tuffarvi i porri e proseguire la cottura per 15-25 minuti.

I CONSIGLI

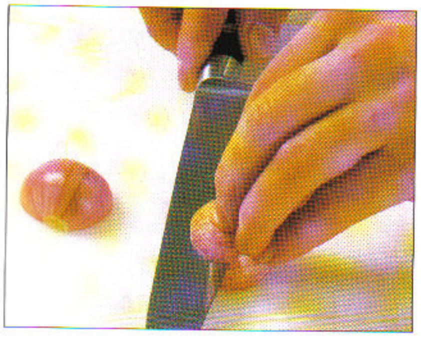
"Un piatto resistente al calore può essere posto sopra i porri per mantenerli immersi nell'acqua."

5 Nel frattempo, preparare la vinaigrette: pelare e tritare gli scalogni (vedi riquadro a pag. 28). In una ciotola, emulsionare accuratamente aceto, senape, sale e pepe, quindi unirvi a filo l'olio, sempre mescolando, e alla fine incorporarvi gli scalogni tritati.

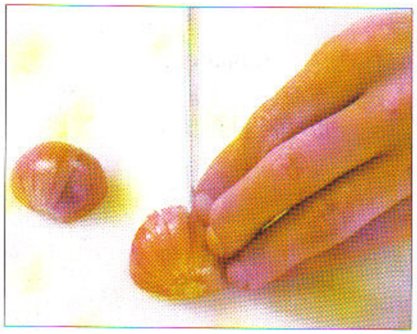


COME PREPARARE GLI SCALOGNI

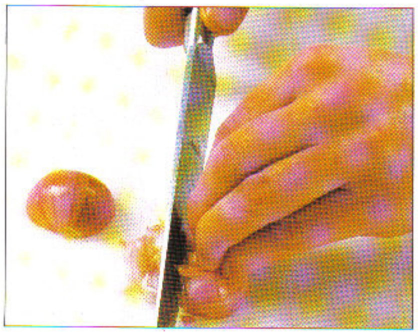
Aumentando o diminuendo lo spessore delle fette di scalogno, si otterrà un risultato più o meno fine.



1 Privare lo scalogno della pellicina esterna; se necessario, dividerlo in varie sezioni, quindi pelarle una alla volta. Porre gli scalogni sul tagliere, tenerli ben fermi con le mani e tagliarli orizzontalmente verso la radice, lasciando le fettine attaccate.



2 Tagliare poi verticalmente lasciando ancora una volta la radice intatta.



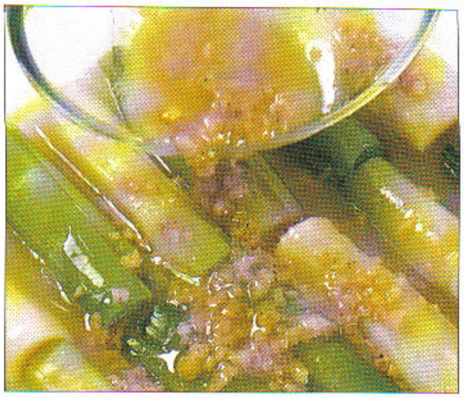
3 Infine affettare lo scalogno trasversalmente, così da ridurlo in una fine dadolata.



6 Punzecchiare i porri con la punta di un coltellino per saggiarne la cottura. Scolarli, passarli sotto il getto dell'acqua fredda corrente e asciugarli.

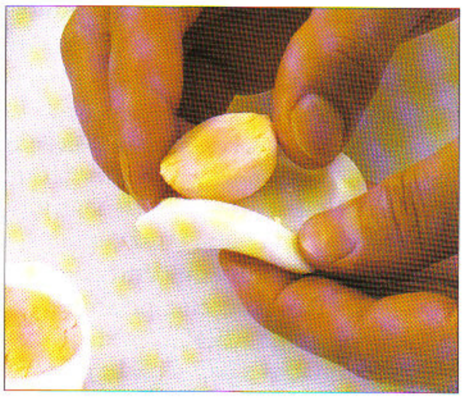
7 Tagliare i porri a pezzetti lunghi 7,5 cm. Eliminare il filo da cucina.





8 Sistemare i porri in una pirofila e coprirli con la salsina di condimento emulsionata. Coprire con pellicola trasparente e lasciare marinare i porri in frigo per un'ora.

2 DECORAZIONE E COMPLETAMENTO DEL PIATTO

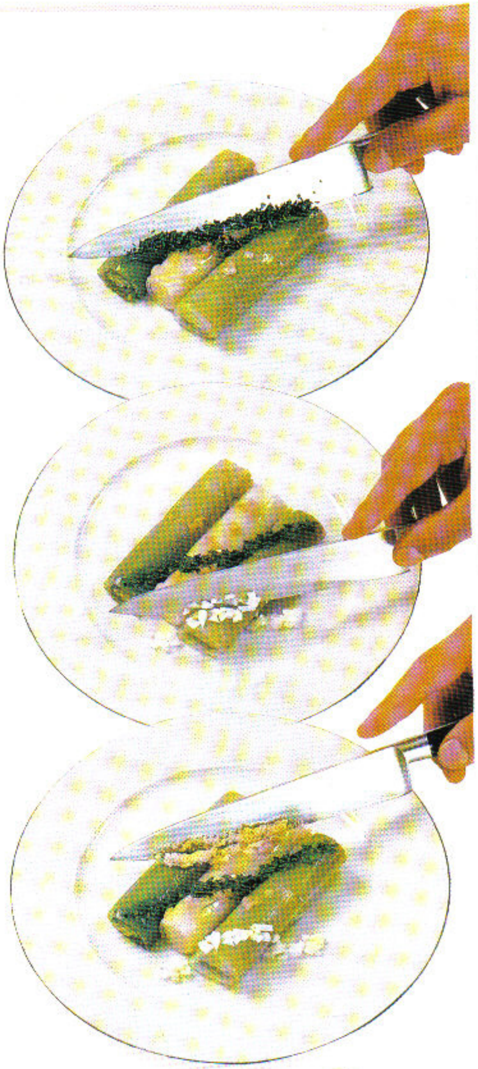


1 Togliere i porri dal frigorifero e lasciarli per qualche tempo a temperatura ambiente. Far bollire l'uovo e sgusciarlo. Tagliare l'uovo a metà, quindi separare il tuorlo dall'albume.

2 Tritare grossolanamente l'albume e passare il tuorlo al setaccio schiacciandolo con il dorso di un cucchiaio e raccogliendo il ricavato in una ciotola.







3 Suddividere i porri in 4 o 6 piatti individuali. Staccare le foglioline di prezzemolo dai gambi e porle sul tagliere, quindi tritarle finemente. Spargere il prezzemolo tritato su un foglio di carta forno, poi raccogliere con la lama del coltello una sottile striscia di prezzemolo.

4 Tenendo la lama del coltello in diagonale sopra i porri, batterla delicatamente così che il prezzemolo cada sui porri formando una linea netta. Ripetere l'operazione anche con l'albume e i tuorli quindi servire i porri immediatamente, a temperatura ambiente.



Il tuorlo così preparato crea una piacevolissima decorazione

I porri cotti e marinati sono teneri e succosi

VARIANTE

ASPARAGI IN VINAIGRETTE

Per chi preferisce una variante più delicata, gli asparagi novelli rappresentano certamente un'ottima soluzione. Si possono gustare sia caldi sia a temperatura ambiente.



1 Preparare la vinaigrette come indicato nella ricetta principale, utilizzando aceto di sherry al posto di quello di vino bianco.

2 Omettere i porri. Mondare e pareggiare le punte di 1 kg di asparagi. Se fosse necessario, eliminare i gambi legnosi. Legare gli asparagi a mazzetti di 4 o 6 con del filo da cucina, in modo da maneggiarli più facilmente. Portare a ebollizione una larga casseruola di acqua salata, quindi tuffarvi gli asparagi e cuocerli per 5-7 minuti, fino a quando saranno teneri. Scolarli, passarli sotto l'acqua fredda corrente e scolarli di nuovo.



3 Non usare il prezzemolo. Marinare e finire l'insalata come indicato nella ricetta principale, decorandola con tuorli e albumi incrociati in modo decorativo.

Insalata di pere, finocchio e noci

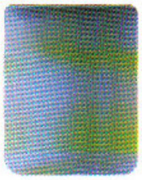
Dosi per 6 persone — Preparazione 30-35 minuti

Utensili


frusta


scavino*

pelapatate


piastra


ciotola


coltello da cucina

coltello a lama sottile

coltellino


cucchiaio di metallo


tagliere

*si possono utilizzare anche un coltellino o un cucchiaino



La salsina al gorgonzola rappresenta la nota predominante di questa insalata e crea un piacevolissimo contrasto con la delicatezza succosa delle pere mature e la dolcezza dei finocchi, che ricordano nel sapore l'anice.

Suggerimenti utili

La salsa al gorgonzola può anche essere preparata un giorno prima del consumo, così come le noci tostate: in questo caso, conservare la prima in frigorifero e le seconde in un contenitore sigillato.

Cosa comperare

1 grosso finocchio, del peso di circa 375 g
3 pere, peso complessivo circa 600 g
1 limone
60 g di gherigli di noce
Per la salsa al gorgonzola
125 g di gorgonzola
60 ml di aceto di vino rosso
75 ml di olio d'oliva
sale e pepe

Ingredienti


pere


finocchio


limone


noci


olio extravergine d'oliva


aceto di vino rosso


gorgonzola

I consigli

"All'acquisto del gorgonzola, controllare che la crosta sia ben dura e intatta, leggermente umida ma non bagnata. Il formaggio dovrebbe avere odore piccante e consistenza cremosa, con numerose venature."

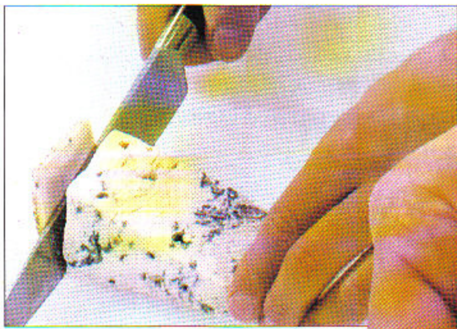
Sequenza di lavoro

1 Tostatura delle noci e preparazione del condimento

2 Preparazione e completamento dell'insalata

1 TOSTATURA DELLE NOCI E PREPARAZIONE DEL CONDIMENTO







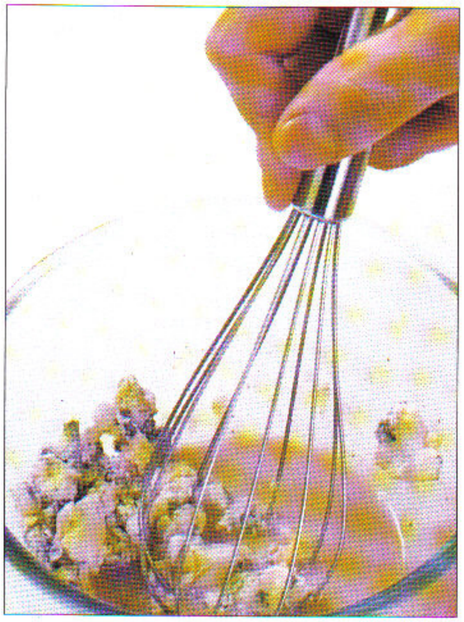
Il gorgonzola, se duro, si spezzetterà facilmente con le dita

Il gusto piccante del gorgonzola è in gran parte dovuto alle sue venature bluastre

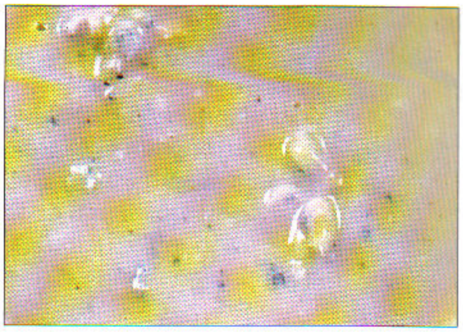


1 Portare il forno a 180 °C. Distribuire i gherigli di noce, sminuzzati, sulla piastra e tostarli in forno caldo fino a quando saranno ben croccanti, mescolando spesso.

2 Nel frattempo, privare il gorgonzola della crosta e spezzettarlo con le mani. Se fosse molto morbido, sminuzzarlo con i rebbi di una forchetta.





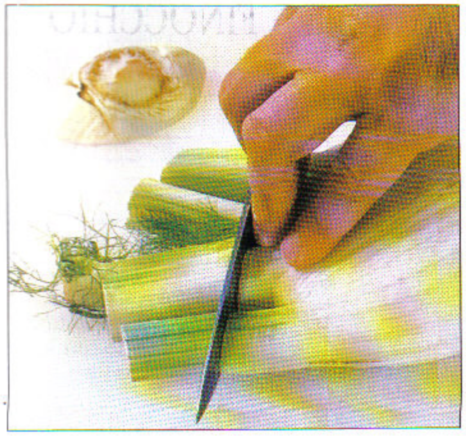


4 Incorporarvi gradualmente l'olio versandolo a filo, in modo che la salsina assuma la giusta consistenza. Aggiungere anche il gorgonzola restante, mescolare bene e aggiustare di sale e pepe. Coprire con pellicola trasparente e lasciare in frigorifero durante la preparazione dell'insalata.

3 Porre due terzi del gorgonzola in una ciotola assieme all'aceto di vino rosso, sale, pepe, e lavorare il tutto con una frusta.

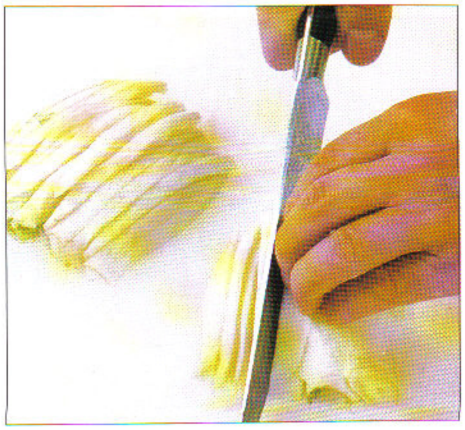
Incorporare l'olio a filo per ottenere una salsa ben emulsionata

2 PREPARAZIONE E COMPLETAMENTO DELL'INSALATA



1 Mondare il finocchio privandolo delle radici, dei gambi e delle guaine esterne. Tenere qualche barbina da parte e tagliare il finocchio a metà.

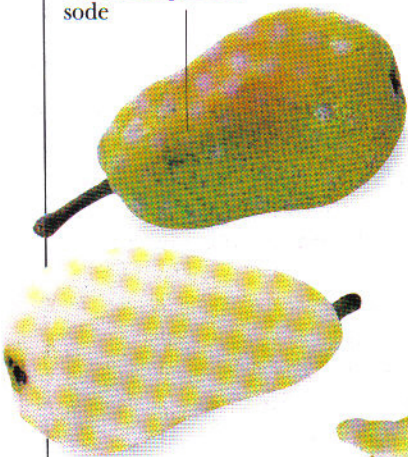
2 Porre ogni metà sul tagliere, con il lato tagliato verso il basso, e affettarla finemente.



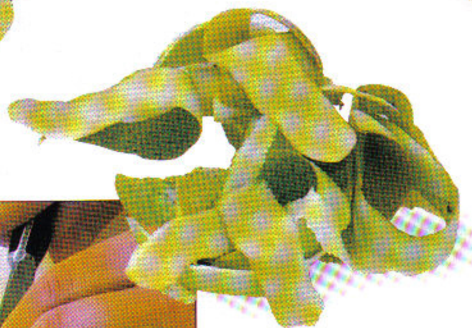


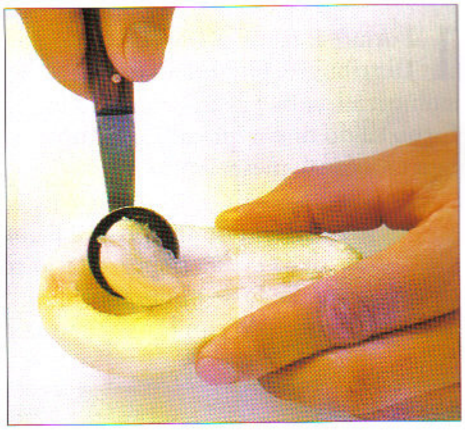
Pelare le pere sempre dal picciolo verso l'estremità

3 Pelare le pere con il pelapatate, quindi privarle del picciolo con un coltellino.



Le pere dovrebbero essere sempre ben sode

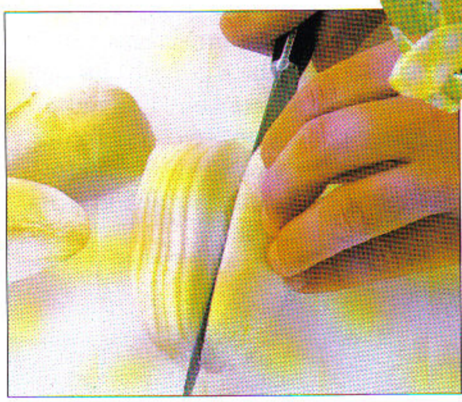




4 Tagliare le pere a metà nel senso della lunghezza ed eliminare la parte centrale con lo scavino.

I CONSIGLI

"Per eliminare la parte centrale delle pere si può usare anche un cucchiaino o un piccolo coltello."

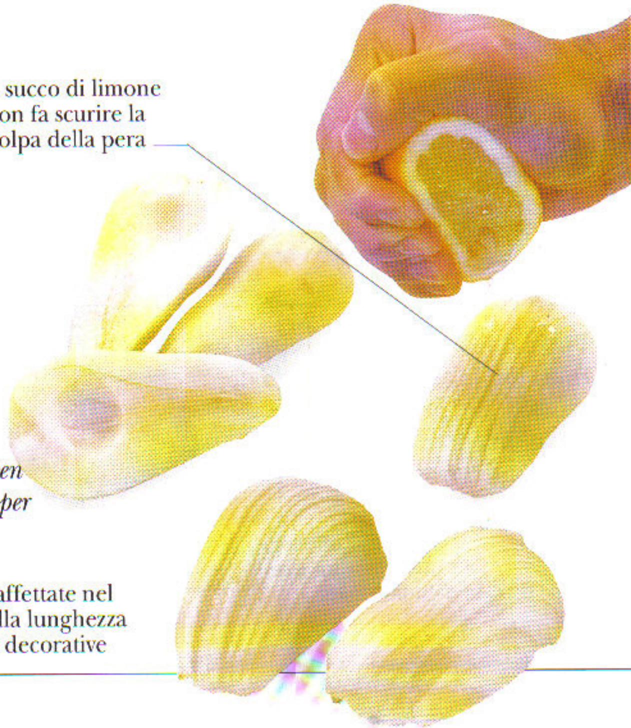


5 Porre mezza pera sul tagliere con la parte tagliata verso il basso, quindi affettarla con un coltello dalla lama sottile. Irrorare le fettine con succo di limone.

6 Ripetere l'operazione con le altre pere, bagnandole sempre con succo di limone.

! ATTENZIONE !

Assicurarsi che le pere siano ben coperte con il succo di limone per evitare che anneriscano.



Il succo di limone non fa scurire la polpa della pera

Le pere affettate nel senso della lunghezza sono più decorative



Distribuire il condimento sull'insalata in modo da coprirla

7 Disporre nei singoli piatti fettine di pera e di finocchio alternandole. Distribuirvi la salsina al gorgonzola.

SERVIRE IN TAVOLA

Distribuire alcune noci tostate su ogni piatto e decorare, a piacere, con le barbine di finocchio.



Le noci contrastano piacevolmente con la consistenza delle pere e dei finocchi

Il gorgonzola è l'ingrediente più saporito del condimento

Le barbine di finocchio danno un tocco di colore a questa insalata

V A R I A N T E

INSALATA DI MELE E FINOCCHIO

Croccanti mele, come la delicious rossa, compaiono in questa variante dell'"Insalata di pere, finocchio e noci". Le fettine di finocchio vengono qui arricchite da una salsa al roquefort e quindi poste su un letto di mela e lattuga.



1 Non utilizzare le noci, la salsina al gorgonzola e le pere. Preparare il condimento: privare della crosta 125 g di formaggio roquefort e tagliarlo a pezzetti. Porre il formaggio in un robot da cucina, unirvi 30 ml di aceto di vino bianco e frullare il tutto. Incorporarvi 175 ml di panna e frullare nuovamente per pochi istanti, per evitare che la salsina si cagli.

2 Mondare un cespo di lattuga privandolo della radice. Sfogliarlo e lavare le foglie in abbondante acqua fredda, eliminando quelle più dure o danneggiate. Asciugarle con un canovaccio o nell'apposita centrifuga.

3 Mondare e affettare il finocchio come indicato nella ricetta principale, tenendo da parte qualche barbina. Condire le fettine di finocchio con la salsina e aggiustare di sale e pepe.



4 Privare 3 mele del torsolo con l'apposito utensile. Tagliare una fetta sottile da ogni mela, in modo che rimangano ben stabili sul tagliere, quindi ridurle a fettine rotonde di 5 mm circa di spessore. Bagnare gli anelli di mela con succo di limone in modo da ricoprirli uniformemente.

5 Sistemare le foglie di lattuga in 6 piatti individuali. Porre gli anelli di mela sulla lattuga e completare con il finocchio coperto di salsina.

Insalata di soncino e formaggio di capra

Un'armonia di sapori mediterranei e l'uso del formaggio di capra danno personalità a questa insalatina mista, altrimenti di grande semplicità, mantenendone inalterata la freschezza.

Dosi per 4 persone

Preparazione 30 minuti

Cottura 10 minuti

Cosa comperare

200 g di soncino, 150 g di formaggio di capra
1 dl di panna, 1 falda di peperone rosso
1 falda di peperone verde
1 pizzico di dragoncello tritato
qualche filo di erba cipollina
100 g di insalatina mista
2 cucchiai di aceto di vino rosso
olio extravergine d'oliva, sale e pepe

1 Preparare per prima cosa l'olio aromatico: fare sbianchire in acqua salata bollente 20 g di erba cipollina; scolarla e lasciarla raffreddare. Frullarla poi assieme a 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Fare riposare il tutto per un giorno, quindi filtrarlo attraverso un colino.



2 Mondare il soncino privandolo delle radichette e di eventuali foglie ingiallite, lavarlo in acqua fredda corrente e sgrondarlo nell'apposito apparecchio a centrifuga.

3 Sistemare il soncino in un contenitore, unirvi l'insalatina mista, mondata, lavata e sgrondata, incorporarvi la panna, le falde di peperone tagliate a sottili striscioline, il dragoncello, una presa di sale e un pizzico di pepe. Mescolare bene il tutto. Condire con l'olio aromatico a cui avrete unito l'aceto, mescolare e distribuire nei singoli piatti, assieme al formaggio di capra, a cui avrete dato la forma di quenelle utilizzando 2 cucchiai inumiditi, quindi servire.



Puntarelle saporite

Protagoniste assolute di questa ricetta sono le puntarelle, una particolare varietà di cicoria catalogna, tagliata e preparata con accorgimenti particolari.

Dosi per 4 persone

Preparazione 15 minuti

Cottura 2 ore

Cosa comperare

400 g di puntarelle
150 g di cannellini sgranati
olio extravergine d'oliva
aceto di vino bianco
4 filetti di acciuga sott'olio
sale e pepe

1 Lavare le puntarelle in acqua fredda corrente e dividere le foglie verdi dal cuore: farle bollire in acqua salata. A cottura ultimata, scolarle e tagliarle a sottili striscioline.

2 Lavare anche i fagioli, sgrondarli e farli cuocere in acqua salata. A cottura ultimata scolarli e raccoglierli in una capiente terrina assieme alle puntarelle.

3 Amalgamare in una terrina 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiai di aceto, una presa di sale e un generoso pizzico di pepe macinato al momento. Mescolare molto bene e versare la salsina così ottenuta sulle verdure. Rimestare per amalgamare bene tutti gli ingredienti.

4 Servire infine in tavola le verdure così condite con i filetti di acciuga, che avrete ben scolato dall'olio di conservazione, arrotolandoli in modo da creare un piacevole elemento decorativo.

Insalata di fagiolini al tartufo nero

Fagiolini, pomodori e lattuga, il tutto condito con una semplice ma saporita vinaigrette: è questa la base di una gustosa preparazione arricchita da lamelle di champignon e fettine di tartufo.

Dosi per 4 persone

Preparazione 30 minuti

Cottura 30 minuti

Cosa comperare

300 g di fagiolini
1 cespo di lattuga, 4 champignon
4 pomodori San Marzano
2 tartufi neri
1 piccolo scalogno
aceto di vino, olio extravergine d'oliva
olio di nocciole, sale e pepe

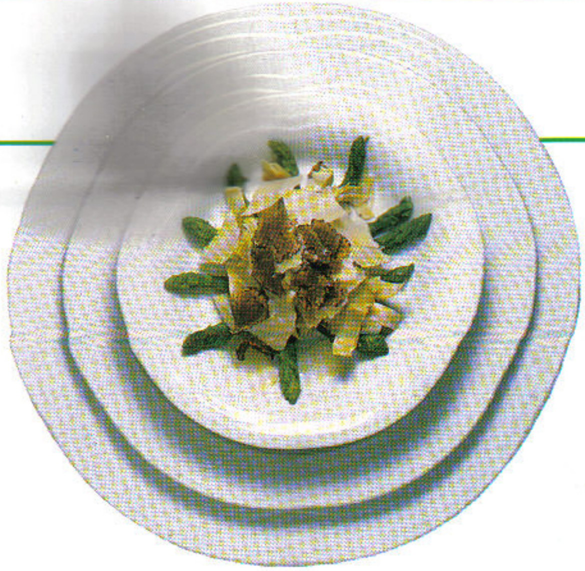
1 Spuntare i fagiolini, lavarli e lessarli in poca acqua bollente leggermente salata. Nel frattempo mondare la lattuga eliminando la base del torsolo e privandola delle foglie esterne, sciupate. Lavarla in acqua fredda e sgrondarla bene utilizzando l'apposito apparecchio a centrifuga.

2 Sbollentare i pomodori, privarli della buccia e dei semi e dividerli in quattro parti. Privare i funghi del piede terroso e passarli con un panno leggermente inumidito; tagliarli quindi a fettine molto sottili.

3 Scolare i fagiolini e lasciarli raffreddare. Preparare intanto la vinaigrette: in una terrina emulsionare 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiai di olio di nocciole, 2 cucchiai di aceto, lo scalogno finemente tritato, una presa di sale e un pizzico di pepe.



4 Allargare nei piatti le foglie di lattuga e, sopra, adagiarvi i fagiolini. Intorno disporre i pomodori e i funghi. Condire il tutto con la vinaigrette preparata e completare distribuendo qualche fettina di tartufo.



Insalata di carciofi e punte di asparagi

Una preparazione che deve la sua raffinatezza all'estrema semplicità. Unica concessione a questa sua peculiarità: sottilissime fettine di tartufo, che la completano armoniosamente.

Dosi per 4 persone

Preparazione 20 minuti

Cottura 30 minuti

Cosa comperare

500 g di carciofi
500 g di asparagi, 1 limone
150 g di parmigiano, tartufo nero
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

1 Mondare gli asparagi tagliando via il gambo, lavarli in acqua fredda e lessarli in acqua leggermente salata, scolarli al dente e lasciarli raffreddare.

2 Pulire i carciofi privandoli dei gambi e delle foglie esterne più dure e legnose, conservandone solo i cuori, da cui si dovrà asportare l'eventuale fieno interno, quindi metterli a bagno in acqua acidulata con il succo del limone.

3 Scolare i cuori di carciofo, asciugarli delicatamente e tagliarli a fettine molto sottili. Raccoglierli in una terrina insieme agli asparagi e condire il tutto con una presa di sale, un pizzico di pepe macinato al momento e 4/5 cucchiai di olio extravergine d'oliva.

4 Cospargere l'insalata con scagliette di parmigiano, completare con qualche fettina, sottilissima, di tartufo e servire subito in tavola.

GUARDA e CUCINA

FABBRI EDITORI